

令和8年  
1月14日  
東中保健室  
第15号

2026年、新しい年が始まりましたね。

冬休み、あっという間でしたが、心も体も充電できましたか？

1年生は「スキー宿泊学習」、2年生は「修学旅行」と、大きな行事があり、

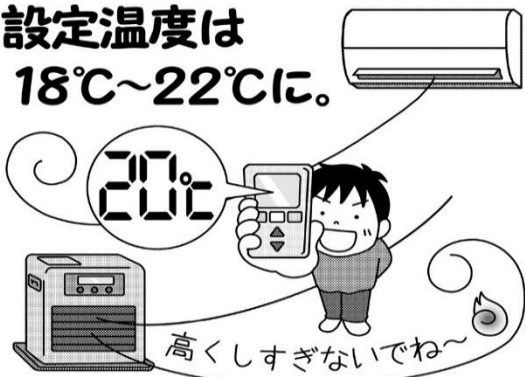
3年生は「受験」という、人生にいくつかある「がんばりどき」の1つが控えています。

寒さも一段と厳しくなってくるこの時期、しっかり健康管理しましょう。



設定温度は

18℃~22℃に。



1時間に1回は、  
ドア・窓を開けて。



かん ず 頭寒

そくねつ 足熱。



足元を温めると体もポカポカになるよ。

湿度を保つ。



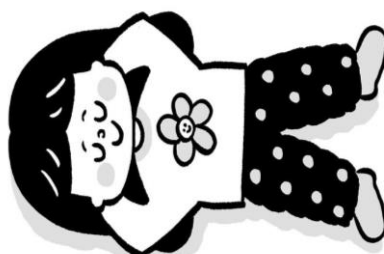
「健康にいい」と分かっているけど、  
ジョギングやストレッチなど積極的に  
体を動かすことを「やる」のは、なか  
なか難しいもの。そんな時は「やらない健康法」を試してみませんか？

- ★ 20時以降、飲食をしない
- ★ 体を冷さない
- ★ トイレを我慢しない

実はこの「やらない健康法」、心にも  
効果抜群。例えば「小さなことを心配  
する(気にする)のをやめる」…すると、  
ずっと緊張が緩み、気持ちが軽くなり  
ます。このように、心や体の声に耳を  
傾けて「やらない」を選択してみるの  
もいいかもしれませんね。

ズボラさんでも大丈夫♪

「やらない」  
健康法



手洗い

寒い季節こそ  
しっかりと！



石けんを使って  
すみずみまで！

水分はきれいなハン  
カチ・タオルで拭き  
とりましょう！