

# ほけんだより 1月号

2026年1月  
愛川中学校  
保健室

3学期が始まって1週間経ちました。今年もみなさんが元気に過ごせるよう、保健室からサポートしていきます。保健室前に「愛中神社」を掲示しました。おみくじには、健康に関するメッセージなどが書かれています。できるものからぜひ実践してみてくださいね。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が増え  
ると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?

① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日

答えは ② の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと  
どうなる?

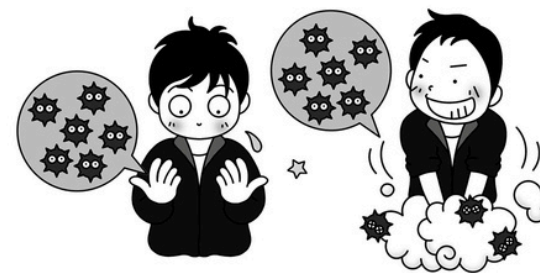
ボールに爪が  
引っかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

! 手洗いで徹底予防!



見えないけれど...  
手にはウイルスが付いていると思っていい!

! マスクで侵入阻止!



ウイルスは見えないけれど...埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい!

## ノロウイルスに要注意!

! 集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!  
少しでも早く保健室やトイレへGO!

! 治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように...

ちょっと一息...

新年あるある

年号が令和になり、8年。今年の4月から小学校に入学する子どもは、なんと令和生まれだそうです!(4月生まれだけ平成31年生まれ)  
時間が過ぎるのはあっという間なので、今ある時間を有効に、悔いなく使いたいですね。

私はまず、家に帰ってからお風呂に入るまでのだらだらした時間を減らそうと思います……。

