

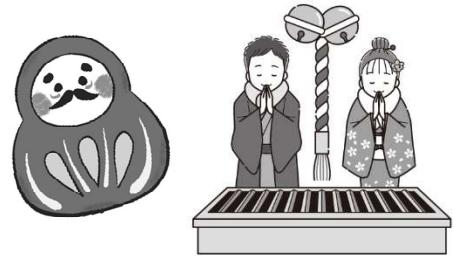


2026.1 日進中学校 保健室



2026年がスタートしました！

年末年始は元気に過ごせましたか？まだ寒い日が続くので感染症には気をつけましょう。
今年度も残り3か月となりました。
3年生はいよいよ受験が近づいてきましたね。
これまで積み重ねてきた力をしっかりと発揮できるように、まずは体調を整えることを大切にしましょう。



**冷えは
万病のもと**

- 免疫力の低下
 - 生理痛の悪化
 - 生理不順
 - 腹痛 下痢 便秘
 - 首や肩の凝り
 - 肌荒れ
 - 寝つけない
 - 免疫力の低下
- 冷えは、
体に様々な不調を
引き起こします。
温かくして
過ごしましょう。

生活リズムをヒリ戻そラ

冬休みが終わりましたが、まだ体がお正月モードになっていませんか？
つい夜更かしをしてしまったり、温かい部屋にこもって外に出ていなかったり、
おもちやお菓子をダラダラ食べてしまったり……なんてこともありますよね。
学校生活が始まった今、少しずつ生活リズムを整えて体も心も元気に過ごしましょう！



スマホは寝る
1時間前まで！



食べる量を決める！



外に出て運動しよう！

