

ほけんだより 1月

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。

生活リズムをとり戻そう

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、
おもちゃ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！



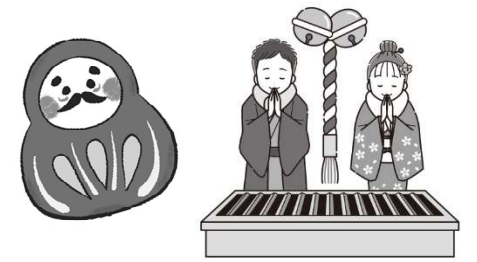
スマホは寝る
1時間前まで！



食べる量を決める！



外に出て運動しよう！



冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

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

うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう