

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保健室
令和8年1月8日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか。年末年始は生活リズムが不規則になりがちです。新年のスタートは気を引き締めて、生活リズムを整えていきましょう。そのためにも、『早寝・早起・朝ご飯』を徹底しましょう。また、まだまだ感染症が流行していますので、『手洗い・うがい・水分補給』を意識しましょう。保健室は3学期もみなさんが毎日健康に過ごせるよう、サポートしていきます。

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」



七草粥は無病息災を願って1月7日に食べる、日本伝統の食べものです。みなさん、食べたかな?

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気しよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

まだまだ感染症予防対策は続けましょう!