



2026年1月8日
兼六中学校 保健室

1月の保健目標

風邪を予防しよう

年が明け、寒さが一段と身に染みる季節となりました。みなさん、冬休みは風邪などをひくことなく健康に過ごせましたか？

今回のほけんだよりは、冬の風邪予防特集号です。雪も降り始めて、本格的に寒くなってきたため、みなさんにぜひ温活を勧めます。先月号にも温活について少し紹介しましたが、今回はさらに詳しくお伝えします。



なぜ、体が冷えると
よくないの？



冷えるは
万病のもと

冷えるは体に様々
な不調を引き
起こします。

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



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」

体を温活で
温めよう！
体を温めると、どんな
いいことがあるか裏面で
チェック！

温活でいいこと5つをご紹介します！



1

免疫力アップ！

人は体温が上がると免疫力がアップと言われています。インフルエンザや風邪に負けない体にしていこう。

2

冷え性の改善！

温活で体温が上がると、血流が促進され、冷え性が改善されやすいです。首・肩のこり、手足や腹部の冷えの予防になります。

3

ストレスの軽減！

温活で体を温めることで、自律神経のバランスが整いやすくなり、ストレスの軽減につながります。

4

肌荒れの予防・改善！

温活で血行がよくなることで肌荒れ予防や改善が期待できます。

5

睡眠の質がアップ！

温活で深部体温（体の中心部の体温）を上げ、その後1、2時間かけて体温が下がってくることで、睡眠の導入がスムーズにいくと言われています。



ぜひ、この冬は温活を意識して寒さをみんなで乗り越えましょう！！



冬は感染症に気をつけて！！



冬の感染症と言えば、インフルエンザです。例年、インフルエンザは11月～12月頃から流行が始まり、1月～3月にピークを迎えるといわれていますが、今年度は例年よりも流行が早く、11月末には金沢市のインフルエンザの患者数が警報水準の2倍になり、猛威をふるっていました。今後の1～3月も油断大敵です。体調が悪い場合は無理をせず、医療機関へ行き、治療することが、早く体調をよくすることにつながります。

規則正しい生活で免疫力を高め、正しい手洗いでウイルスを除去し感染を予防しましょう。また、インフルエンザにかかった時に、いつから登校できるかの早見表も参考にしてください。

感染予防の基本は・・・

やっぱり手洗い！



先月の保健委員の手洗い放送を思い出してゴシゴシウォッシュ！

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		