



ほけんだより

1月号



令和8年
1月号
和木中学校 保健室

明けましておめでとうございます！楽しい年末年始を送ることはできましたか？2026年は午年、その中でも丙午（ひのえうま）の年です。これは60年に一度巡ってくる干支で、馬は「飛躍」「成功」「勝負運」を象徴し、前向きで活気のある1年になると言われています！馬が前へ前へと進むように、今は大きく飛ぶための助走の時期でもあります。特に受験生の皆さんにとっては、これまで積み重ねてきた努力を信じて、本番に向かう大切な時期です。焦らず、自分のペースで、これまでやってきたことを大切にしてください。在校生の皆さんにとっても次の学年に向けて準備を始める時期です。できることをひとつずつ、無理のないペースで積み重ねていきましょう。

寒さが1番厳しい1月は、体も心も疲れやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えながら、新しい1年をスタートさせましょう。

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おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



シ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」

受験生の皆さんへ

1月に入り、すでに受験が始まっている人、これから受験を迎える人もいます。焦りや緊張、不安を感じている人もいるかもしれません。

そんな受験生の皆さんが、少しでも安心して本番を迎えられるよう心と体に関する情報を紹介します。



緊張をほぐす方法

・鼻からゆっくり息を吸い（3秒）、口から長く息をはく（5秒）
これを3回繰り返す。

・肩をすくめてストンと落とす
→体をゆるめると、気持ちも落ち着きます。

寒い時期には

ヒートショックに注意！！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし11月から4月にかけての寒い季節、「入浴中に気を失い倒れていた」というニュースを耳にすることが増えています。

その背景にあるのが「ヒートショック」です。



これは、急激な温度差によって血圧や脈拍が大きく変化し、心筋梗塞・脳出血・失神などを引き起こす現象です。

○こんな時は“危険なサイン”

□お風呂から出た後に立ちくらみが多い

□入浴時に心臓がドキドキする

□風呂から出た後に疲労感が強い

○今日からできる！
ヒートショック予防



①脱衣所・浴室を温める

②湯温は41℃以下に設定

③浴室に入る前に「かけ湯」

④長湯は避ける（10分以内）

感染症対策は「ま・か・し・て」！



マスクをつける



かんきをする



しょうどくする



てをあらう

出席停止期間・・・？

出席停止期間は感染症によって異なります。

インフルエンザの場合

発症した後5日を経過し

かつ

解熱した後2日を経過するまで

わからない場合は、医療機関等にて確認してください。

保護者の方へ

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止となります。学校にお知らせください。登校再開に出席停止診断報告書の提出が必要になります。登校時に学校へ提出してください。

和木中学校ホームページの「お知らせ」からも印刷できます。

※印刷が難しい場合は学校で配付していますので登校した際に保健室に取りに来てください。

朝起きた時や勉強前におすすめ！ SMILE-C. ストレッチ

和木 SMILE-C. ストレッチ

ストレッチ考案：和木小学校児童・和木中学校生徒のみなさん
監修：木村医院 木村俊之先生

からだがかった時にやってみよう！



1 肩まわりの筋肉をほくす

①肩を前から後ろへ回す（4回）
②肩を後ろから前へ回す（4回）

2 首をのぼす

①右手を左耳に当て、頭を右にたおす
②左手を右耳に当て、頭を左にたおす

3 肩甲骨と顔の筋肉をほくす

①両腕を持ち上げて、顔の前で合わせる（わ〜）
②横にしっかり開く（さ〜）
①②をもう一度くり返す

4

腕を横にしっかりのばし、ブラブラとふる

5

①肩を上げる
②一気に下ろす ①②をもう一度くり返す

6 目の周りの筋肉をほくす

前を向いて
①右を見る ②左を見る
③上を見る ④下を見る

7

①指を目の前に持つてくる
②見ながら指を速くへ動かす
③さらに遠くを見て指をおろす