



1月号
2026.1. 15 No12

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人の絆をつくる

2026年、みなさんの笑顔が輝く、幸せな1年でありますように！

あなたの2026年の抱負を聞かれたら、なんと答えますか？
「抱負」とは、「心の中で温めている計画や決意」だそうです。
自分の中で、温めているもの、苦手としていたものにチャレンジする年になるといいですね。
みんなの笑顔が輝く1年になりますように！



1月の目標

寒さに向けて体力増強を図ろう

感染症対策の基本は



手洗いです！

登校後、いつも手洗い場で手洗い、うがいをしている生徒がいます。冷たい水でもなんのその。感心しています



自分で
体調チェック

自分の体の状態を知っておこう。



早寝・早起きを心がけよう

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」

自分ができるようになったら挑戦してみよう！

体力を増強するには、「免疫を高める」「生活習慣を整える」ことが大切になります。
学校生活が始まると夕方からの生活が変わります。生活習慣の切り替えをしましょう。

「免疫」を高めよう！

「免疫」は、細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。

免疫は、みんなの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれないと、免疫はきちんと働くことができません。

また、好きなものばかり食べて栄養バランスが偏ったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。3学期、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう。

みなさんの食生活で、朝食を抜く人がいます。また、登校時に持参するものには、野菜が十分足りていない気がします。

朝ごはんを食べると栄養素を取りこむためからだ（胃や腸）は消化を始めます。

この働きによってエネルギーが消費され熱が生まれます。そのため体温が高くなるのです。体温がある程度高くないと、人間は活発に動くことができません。

1日の生活を始めるために朝ごはんは欠かせません。脳に栄養を与えたり、体を動かしたりするために必要です。

野菜は1日に350g必要と言われています。野菜を意識して摂るようにして、少しずつでも野菜を摂る習慣をつけてほしいと思います。



今年度最後の身長・体重測定を1月19日（月）に行う予定です。
4月に各自で健康目標を立てています。目標が達成できているでしょうか？
最後の振り返りに成果が表れることを願っています。

1月のハッピーバースデー

河原 鳳琉 君

努力を
実らせる
力がある
そうです。

誕生石 ガーネット 「真実」「友情」「情熱」「健康」「信頼」

「1月に行く」「2月は逃げる」「3月は去る」というように、3学期はあっという間に終わってしまいます。心残りのないよう充実した日々を過ごしましょう。