

ほけんだより12月

令和7年12月1日
中野中学校保健室
NO.8

今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？

年の初めに立てた目標は覚えていますか？

気持ちよく2026年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。



～温活にチャレンジ～

『冷えは万病の元』といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。

★免疫力の低下

★血流が悪くなる

冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう！

温活4つのポイント

食事 熱をエネルギーチャージ

食事量が少ないと
十分な熱を生み出せないため✕



タンパク質(卵・肉・魚・大豆など)がいいよ！

運動 熱エネルギーを生み出す

運動不足だと筋肉量が減って
十分な熱を生み出せないため✕



入浴 温かい血流が全身をめぐる

暑いお湯にさっと入るだけでは体の内面まで十分に暖まらないため✕



服装 冷気で体温を下げない

締め付けるような服は血流が悪くなるため✕

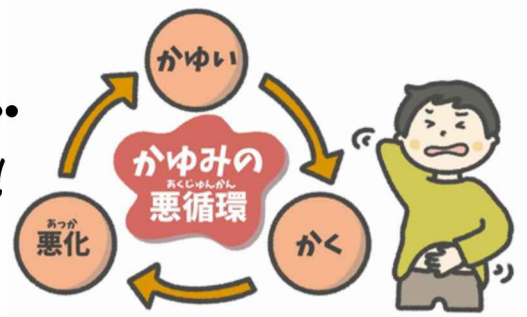


マフラー・厚手の靴下・重ね着等で
体を保温しよう！

乾燥してお肌カサカサ...

要注意!乾燥してかゆくても、かきむしるのはダメ!

空気が乾燥しはじめて、お肌がカサカサして
ピリピリしたり痒くなって困っている方も多いのではないのでしょうか。



冬によくある肌トラブル

ひび・あかぎれ



しもやけ



あせも



もうなる前に...



清潔に保つ



保湿剤などを使用する



湿度を40~60%に保つ



刺激を少なくする

☆肌荒れやかゆみなどの炎症を起こしてしまったら、病院に受診しよう!



カイロの

使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら
体から離す

