



令和8年度 1月号  
大阪市立北稜中学校  
保健室

年が明けてからしばらく経ちました。冬休みモードから学校モードへの切り替えはスムーズにできたでしょうか。とても寒い日が続いていますが、体を冷やさないように温かくして、2026年も元気にすごしましょう！



## 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」

自分の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。部屋の換気もしよう。



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。

# 注意！感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。