



ほけんだより1月



令和8年1月

東京中華学校保健室

体も心も元気な1年にしよう

皆さん、こんにちは。本年もよろしくお願いします。三学期が始まりました。一年で寒さが最も厳しく、冷え込みや乾燥の影響で体調を崩しやすい季節です。現在、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。一人ひとりが手洗いや換気などの感染症予防を意識し、体調管理に十分気をつけて、健康第一で元気に三学期を過ごしましょう。

自分に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。

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

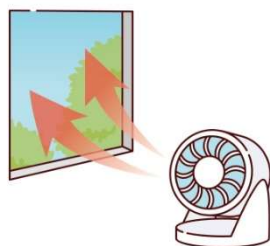
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 発症(発熱)	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
		 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK		
			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK		
				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
					 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

かんき
◎換気のポイント◎

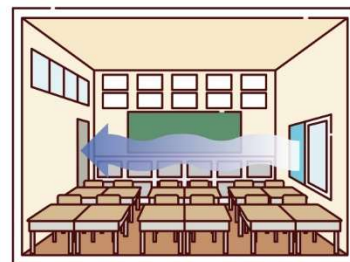
かんき
こまめに換気する



つか
サーキュレーターなども使う



くうき とお みち つく
空気の通り道を作る



おんかつ
温活(体を温める活動)しよう

ひ まんびょう い おんかつ いしき からだ あたた す
『冷えは万病のもと』と言われています。温活を意識して、体を温かくして過ごしましょう。

ひ ふちよう
冷えによる不調



くび かた こ
首や肩が凝る



せいりつう あつが
生理痛の悪化



はだあ ふ でもの
肌荒れ(吹き出物)



めんえきりよく ていか
免疫力の低下

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

くび くび て くび あし くび あたた
3つの首(首・手首・足首)を温める



てぶくろ こもの じょうず つか
マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

あたた た もの の もの せつ しゅ
温かい食べ物や飲み物を摂取する



しょうがなど体を温める食材も取り入れよう!

ゆ ぶね
湯船に
ゆっくりつかる



て ゆ あし ゆ
手湯や足湯もいいよ!

てき ど うん どう
適度な運動をして
筋肉をつける



ひ き
冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



さんいんこう
「三陰交」

ゆうせん
「湧泉」

◎保護者の方へ◎

今年度実施した定期健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていた場合は医療機関にて受診をお願いいたします。1月30日(金)までに提出をお願いいたします。

◎ピンク色『受診のお知らせ』

◎黄色『異常項目に○があった方』

◎青色『異常の疑いに○があった方』

◎白色『所見があった方』