



れいわねんがつ  
令和8年1月  
とうきょうちゅうがっこうほけんしつ  
東京中華學校保健室

からだ  
体  
こころ  
心  
げんき  
元気  
な1年にしよう

みんなさん、こんにちは。本年もよろしくお願ひします。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。

じぶん  
自分にできる感染症対策をしっかりと繰り返せよう



そと  
外から帰ったら石けんで手  
あら  
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう  
感染症の流行時にはマスク  
ひとごと  
をして、人混みは避ける。



えいよう  
栄養や睡眠をしっかりと  
たいりょく  
て体力をつけるのも大事。

インフルエンザ  
登校できる  
から

いつ  
から



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

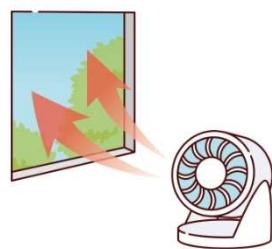
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

◎換気のポイント◎

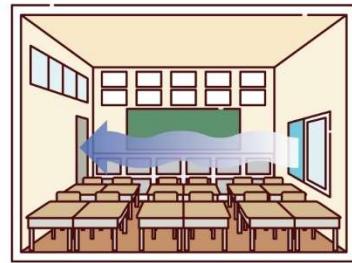
こまめに換気する



サーキュレーターなども使う



空気の通り道を作る



おんかつ  
温活(からだを温める活動)しよう

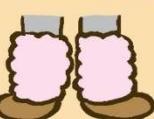
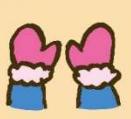
『冷えは万病のもと』と言われています。温活を意識して、体を温かくして過ごしましょう。

ひ 冷えによる不調



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」

◎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』