

# げんきっこ

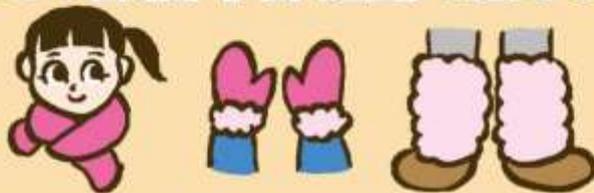
2026・1・8 上戸祭小保健室 No. 11



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
1月は生活リズムを整え、めんえき力を高めることが大切です。早ね早起きと食事を意識して、今月も元気に笑顔で過ごしましょう。

## 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



体が冷えていると朝起きるのがつらかったり、外へ出かけるのがおっくうに感じてしまいます。そんな時は、温活で体を温めましょう。体温が上がると自然と元気が出てきます。まだまだ寒い季節です。温活で冬をのりこえましょう!



## 爪の健康 O X クイズ

**Q1** 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。  
OかXか、どっち?

**Q2** 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
OかXか、どっち?

**Q3** 健康な爪の色は、うすいピンク色である。  
OかXか、どっち?

答えはうらめんにあります→

# 爪の健康○×クイズ答え

**A1**

爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ている）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろるように、爪を切りましょう。



**A2**

子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



**A3**

爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



つめは健康のバロメーターともいわれ、色がちがったり、線が入ったり、ポコポコしている時は体の不調を教えてくれているのかもしれない。1週間に1回は爪を切りながらよく観察してみてください。



てあら てってい よぼう  
**手洗いで徹底予防!**



見えないけれど…  
手にはウイルスが付いていると思っていい!



しんにゆう そし  
**マスクで侵入阻止!**



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい!

# ノロウイルスに要注意!



しゅうだん は  
**集団の中で吐かない!**



がまんしきれぬ吐き気ではありません!  
少しでも早く保健室やトイレへGO!



なお ゆだん  
**治っても油断しない!**



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後には手をよく洗い、感染源にならないように…