



豊見城市立上田小学校 保健室 令和8年2月6日発行

今月の保健目標

こころ けんこう
心の健康について

かんが
考えよう



「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹くあたたかい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



て あら
手洗い・うがいをする



ひと ご
人混みを避ける

さむ くう き かんそう ふゆ か ぜ
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

じ ぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

か ぜ
風邪
インフルエンザ
りゅう こう ちゅう
流行中!



マスクをする



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をする

おに ぶく かみ へん しん
鬼を福の神に変身させよう!

じ ぶん こころ す おに み かん か ほん どう ふく かみ
自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たと
例えば...

自分の
中の鬼



わがまま鬼
↓
気持ちを
はっきり言える神



自分の
中の福の神



あわてんぼう鬼
↓
行動
すばやい神



おしゃべり鬼
↓
誰とでも
仲よし神



子どもの手洗い習慣化作戦 ポイントは楽しく



かん せんしゅう ぼう き ほん て あら ふゆ とく てっせい し じ
感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子
どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦し
てみていただきたいポイントがあります。



① 子ども目線の環境づくり
蛇口が高い位置にある場合は踏
み台を置いてあげて、ハンドソ
ープは子どもの手の届きやすい
位置に。

② 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなか
なか積極的になれません。お
うちの方や兄弟も一緒にだとな
ねをして手洗いができます。

③ できたらほめる
大人にとっては当たり前でも、子
どもにとっては挑戦です。たくさ
んほめて、成功体験にしてあげて
ください。

話すことは、心を
つなぐこと



友だちとスマホでばか
りやりとりしていませ
んか？ 顔を見て直接
話すことには、文字だ
けのやりとりにはない、
メリットがたくさんあ
ります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
- 表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
- すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
- 「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本
当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

