



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 心の健康について 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。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

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。
自分でできる対策をしましょう。

子どもの手洗い習慣化作戦 ポイントは 楽しく♪



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だとま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。



マスクをする



規則正しい生活をする

