

ほけんだより



令和8年1月30日
第10号
栗島浦小中学校保健室

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗って清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。

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、人ごみは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

正しい手洗いできていますか？

手でいろいろなものに触ったり、せきやくしゃみの飛まつをおさえたりするため、手には見えないウイルスや細菌がついています。ウイルスや細菌がついた手で鼻や口を触ると、ウイルスや細菌が体の中に入ります。体の中にウイルスや細菌を入れないために、こまめに手を洗いましょう。

手洗いで気をつけたいのはココ！



- 指の付け根や指とつめの間もしっかり洗う
- 手首も忘れずに洗う
- 石けんが残っていない
- 手を洗うときは時計やアクセサリーを必ず外す
- 清潔なタオルやハンカチで手をふく

「怒り」を上手にコントロールする方法



深呼吸する

ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



ゆっくり数を数える

時間を作り、反射的な怒りの爆発を防げる



その場から離れる

距離を置くことで冷静さを取り戻せる



楽しいことを考える

意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

怒りとの上手な付き合い方

「怒り」は扱いが難しい感情ですが、とても大切なもの！

友達と関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合、「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という悲しみです。

でも、怒りがわかなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っっているようなもの。だから、否定しなくても大丈夫！あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけでないでしょうか？



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」と伝えるポイントは、「落ち着いてから」「1メッセージで」。

「私はあの言葉で傷ついたんだ」のように自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれませんよ。

