



令和7年2月3日  
調布市立第三小学校  
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

## 感染症の猛威

3学期は静かにスタートしたのですが、1月中旬より、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性角結膜炎と様々な感染症の報告があり、2年生は学年閉鎖の措置をとりました。

まだまだ寒くて空気が乾燥する日が続きます。感染症予防について、2月12日に保健委員会の発表があります。教室の換気、手洗いについて発表しますので、自分の生活に取り入れて、引き続き、感染対策をしていきましょう。

## 流行性角結膜炎について

6年生を中心に、流行性角結膜炎(はやり目)の報告が出ています。感染力がとても強く、診断されると出席停止となります。

登校する際には、主治医の登校許可が必要な【B】の書式を提出してください。

潜伏期：1～2週間

感染経路：接触感染

症状：結膜の充血、目やに、流涙

感染予防：手洗い。目を触らない。タオルなどの共用はしない。

## 花粉症対策

花粉が飛び始めました。花粉症になると、鼻や目に不快の症状の他に、集中力が下がったり、イライラしたり、憂うつな気持ちになったりすることがあります。「花粉飛散情報」を確認し、対策をしましょう。体育のあとに洗顔をする人は、タオルの準備もしましょう。

## 怒りとの上手なつき合い方

保健室にはさまざまな理由で来室する人がいますが、その原因の中に「怒り」が潜んでいる場合があります。「怒り」や「悲しみ」などコントロールすることが難しい感情ってありますよね。『自分も相手も好きになれる怒りとの上手なつき合い方』という記事を見つけました。裏面にあるので、ぜひ、読んでみてください。



自分も相手も好きになれる

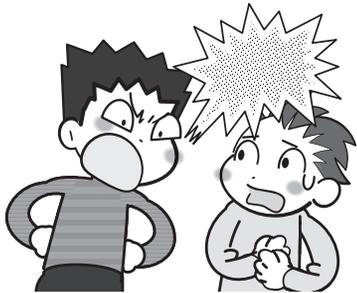
# 怒り

## との上手なつき合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だち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てみよう

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。

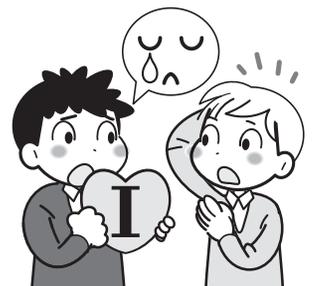
でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



### 本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」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。



### 怒りとらわれないコツ

キーワードは **はなす**

#### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。



#### コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

