



呉市立横路小学校

令和7年1月7日



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願
いします。今年の干支はヘビです。ヘビは、脱皮して新しい姿
になることから、新しい挑戦や変化に前向きに取り組む年と
も言われています。変化を恐れず、自分らしく一歩ずつ進んで
いける1年にしたいですね。みなさんもヘビのように、しなや
かに成長しながら、新しいことにチャレンジしてみましょう。
よころっこのみなさんの毎日が、充実した日々になるよう、
保健室から応援しています。



今年も **元気** に過ごそう

1月現在、横路小学校のインフルエンザの感染は、前年度に比
べて大きな流行は見られていません。

これからも、休み時間には教室の換気をしたり、外で遊んだ後
や給食の前にはしっかり手を洗ったりして、予防を続けましょ
う。また、せきが出るときやのどが痛いときには、マスクをつける
のがおすすめです。マスクは、感染予防の他にのどを乾燥や冷
たい空気から守る役割もあります。ランドセルに予備のマスクを
入れておくとうれしいですね。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌
多くの菌やウイルスを
死滅させること



消毒
感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染
症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



「怒り」どうコントロールするの？

12月13日、6年生がスクールカウンセラーの新宅先生
から「アンガーマネジメント」の授業を受けました。「アンガ
ーマネジメント」とは、怒りの気持ちとうまく付き合う方法の
ことです。

イライラしたら…

- ① 6秒数える
- ② イライラの原因からいったんはなれる
- ③好きなことをイメージする
- ④ ゆっくり呼吸する
- ⑤ 自分の気持ちを伝える



怒ること自体は誰にでもある自然な気持ちで、決して悪いこと
ではありません。しかし、怒りの気持ちをそのままぶつけてしま
うと、物に当たったり、自分や周りの人を傷つけたりしてしまう
こともあります。授業では、怒りを感じたときにどうすれば心を
落ち着かせられるか、自分に合った方法で向き合うことの大切さ
を学びました。

6年生の声

イライラしたときはすぐ
に言わないで、6秒待っ
てから優しく言うことが
大切だと分かりました。

腹が立つ人でも、怒った
り落ち込んだりと人そ
れぞれの気持ちがある
ことを知りました。

自分一人で抱え込むの
ではなく、他の人を頼る
のも大切なのかなと思
いました。

これからはなりふり構わず怒らずに
今日の学習を活かしていきたいです。

今日習った方法以外にも自分にあった
方法を見つけていきたいです。

スクールカウンセリングの予定

ご希望がありましたら担任または保健室へ気軽にご連絡ください。

1月23日(木)午後

2月6日(木)午後

2月26日(水)午後