

ほけんだより

りんじごう
臨時号

南浜小学校 保健室 NO.15 令和6年1月10日(水)

全校のみなさんへ

がっこう はじま
学校が始まりました。みんなの顔をまた見ることができてうれしいです。

ふゆやす
冬休みはどうでしたか。お正月から大きな地震があり、まだ落ち着かない気持ちやつかれが残っている人
もいるかもしれません。それでも学校に来てくれたことをうれしくおもっています。

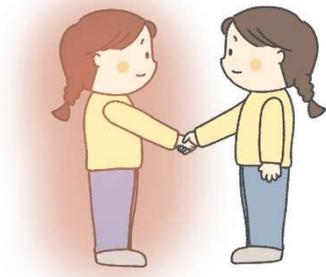
ふゆやす たいけん たの はなし こわ たいへん はなし
冬休みに体験した楽しかった話も、怖かったり大変だった話もいつでもきくので話してみてね。

こころ 心について知ってみよう

こんなことはありませんか。

こころ からだ 心と体はつながっている

- 今までは一人でできていたことができなくなった。
- 寝る前に不安になったり眠れなかったり、こわい夢をみる。
- いつもはがまんでできるのに、ちょっとしたことでおこったり
泣いたりしてしまう。



これらのことは、つらいことや悲しいことなどがあって心がかげがしてしまったり、力がなくなったりしたときにだれでもおこる反応です。心と体はつながっているので、おなかや痛い感じなどが起きる人も
いるかもしれません。時がたつにつれて、これらの反応は軽くなっていきます。すぐに病気かも！と心配
しなくても大丈夫。不安な時や元気が出ないときは、おうちの人や先生、友達とお話してみましよう。

ふあん とき
不安な時は「もう小学生だから」とがまんしないで、信頼できる人に一緒にいてもらいましょう。

保護者の方へ

災害時における子どもの心のケアについて

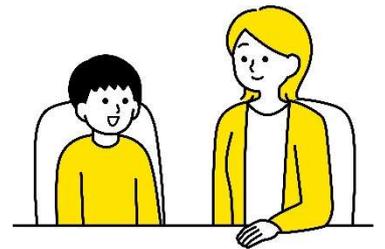
大きな地震の発生から1週間が経過しました。保護者の皆様も気が抜けず、お疲れのことかと思えます。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。災害や大きな事故などを身近に体験したり、見聞きしたりすると子どもたちには次のような反応がみられることがあります。この反応は誰にでも起こりうる一時的なもので、家庭や学校で子どもたちが日常を取り戻し安心していく中で自然に落ち着いていくことがほとんどです。

1. 子どもに現れる反応について（例）

退行現象（赤ちゃん返り）	<ul style="list-style-type: none">・いつもはできていた食事や着替えなどが一人でできず、保護者にやってもらおうとする。・保護者の気をひこうと、しがみついたりする。・ちょっとしたことでめそめそ泣いたり、大人を頼ろうとする。・怖い夢を見たり、一人で眠るのを嫌がったりする。
体のサイン	<ul style="list-style-type: none">・腹痛や頭痛を訴える。・気持ち悪さを訴える。
こころや行動のサイン	<ul style="list-style-type: none">・落ち着きがなくなったり、多弁になったりする。・イライラしたり、ちょっとしたことで他人を攻撃する。・集中できなくなる。・人を避けたり、話をしなくなる

2. お願いしたい対応

- ・子どもの話をゆっくり聞いて、安心できるよう声をかける。
- ・退行現象や反抗的になっているときもあわてず、長い目で見て落ち着きを取り戻し、立ち直っていくのを見守る。必ず元の状態に戻ることを伝え、安心させる。
- ・子どもの嫌がることは強制しないようにする。例えば、地震や津波、事故の映像など、災害に関係する出来事を無理に繰り返し見せないようにする。



子どもは感じた心の反応をうまく言葉で表現することができず、身体的な不調や行動のサインなどで表出することが多くあります。いつも以上に甘えたり、保護者が困ってしまう行動で示すこともあるかと思いますが、可能な限り話を聞いたり寄り添ってあげてください。学校でも、最大限お子様が日常の中で安心感を取り戻せるよう支援していきます。

お子さんのことで気がかりなことがある場合はいつでも学校にご相談ください。