

ほけんだより 特別号

こころ 心だっけがをすることがあります

じしん さいがい けいけん ことろ からだ はんのう しょうじょう お
地震などの災害を経験したあとは、心や体にいろいろな反応や症状が起こることがあります。
これらは誰にでも起こる可能性のあることです。災害のあとから、自分の心や体に変化はありませんか。

たいせつ じぶん ことろ からだ お かもうせい
大切なことは、どんなことが自分の心や体に起こる可能性があるのか、また起こったときにご
のように対処したらいいのか知っておくことです。



どうしたらいいのかな？

- 体の調子が悪いときは、がまんしないでおうちの人や先生に相談しましょう。
- 気持ちが落ち着かないときは、楽しいこと（遊ぶ、運動する）やリラックスできることをしてみよう。
- 悲しい、つらい気持ちのときは、誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。泣きたいのをがまんしたり、つらいのに普通にしようとしなくてもいいです。
- 何も考えることができない、物事に集中できないときは、焦ることはありません。少しずつできそうなことから、やっていきましょう。

★最後に！

誰かに相談すること、悩みを話すことは実はとても勇気のいることで、弱いこと・恥ずかしいことではありません。困ったこと、不安なことは一人で抱えず相談してくださいね。

こんなことを心がけましょう

た
食べる



ね
寝る



はな
話す



心と体の健康に心がけましょう

参照：全国精神保健福祉センター会長 HP、公開資料「こころだってケガをすることがあるんだよ」

引用：千葉県山武市養護教諭会、研究資料「災害時における心のケアサポートブック」