

# ほけんだより とくべつごう 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。

### こころ お はんのう 心に起こる反応

- イライラする
- 気分が落ち込む
- 何もやる気が起きない
- 悲しい気持ちがする
- 悲しいはずなのに涙がでない
- 自分が悪いと思う
- 何も考えられない
- ドキドキする
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする

### からだ お はんのう 身体に起こる反応

- あたま いた 頭が痛い
- おなかが痛い
- ねむい 眠れない
- 食欲がない / 食べ過ぎてしまう

## 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ましょう。
- 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たり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」

## おうちの方へ

学校が再開して1週間以上が経ちました。学校では、児童が自分の心とからだの健康をセルフチェックする機会とするために「健康ふりかえりチェック」を実施しました。実施後はチェック表を基に、児童の心とからだのケアや保健指導を進めていく予定です。チェック表は裏面に掲載しておりますので、おうちでも参考にされ、引き続きお子さんの様子を観察していただきますよう、よろしくお願いたします。

# 健康ふりかえりチェック（令和6年1月 日）

年 組 番 名前:

あなたの最近（学校が始まってから今まで）の心と体の健康について、チェックしてみましょう。  
 答えたくなければ、無理に答えなくても大丈夫ですよ。

番号	学校が始まってから今までの間に、次のことが どれくらいありましたか？ 当てはまるところに○をしてください。	ない (0)	少し ある (1)	かなり ある (2)	ほとんど 毎日ある (3)
1	 なかなか眠れないことがある				
2	 寝ていてもすぐ目が覚める				
3	 イライラしたり、おこりっぽくなったりしている				
4	 怖くて落ち着かないことがある				
5	 頭が痛くなることがある				
6	 おなかが痛くなることがある				
7	 ごはんがおいしくないし、 食べたくないことがある				
8	 便（うんち）が出ないことがある				
9	 何もやる気がしないことがある				
10	 勉強に集中できないことがある				

困っていること、不安に思っていることがあれば、下に書きましょう。（文字でも絵でもいいよ）

先生たちも一緒に考えていきます。