

# ほけんだより 特別号 & 2月号

ちょっと  
朝日小学校  
保健室  
R6.2.9

震災から1か月以上が経過しました。簡易給食が始まったことで午後の授業も再開し、日常に戻りつつあります。しかし、それでもまだまだ体育館を使えなかったり、給食が簡易給食だったり、余震が続いたりなど、今日でも非日常的なところが垣間見えています。

震災前の日常生活に戻れるまでは、子どもたちの心や体にも下の□のような様々な変化が継続して現れることがあります。しかし、それは決して異常なことではありません。「**異常な事態における正常な反応**」です。

からだ	気持ち	行動	考え方
<p>眠れない 夜中に目が覚める 食欲がない おなかや頭が痛い 体がだるい</p> 	<p>とてもこわい 不安 イライラする 落ち込み なにも感じない やる気が出ない ひとりぼっちな感じ</p> 	<p>落ち着きがない はしゃぐ 怒りっぽくなる 子ども返り ひきこもる</p> 	<p>集中できない 考え方がまとまりにくい いきなりその時を思い出す 思い出せない 忘れやすい 自分を責めてしまう</p> 





私たちの心と体には「**自分で自分を治す力**」や、「**前に進む力**」があるので、時間が経てばだんだんと良くなっていきますからね。眠れない、食欲がないなどの症状が続いている人も心配しなくてだいじょうぶですよ。

## 「自分で自分を治す力」や「前に進む力」をパワーアップさせる方法

○しんどいときは、がまんしなくてもいいですよ。話をしたい人に話してみましょう。

 家族	 学校の先生	 友だち	 スクールカウンセラーの先生
---	--	--	--

○好きなことをする時間を決めて、リラックスしてみましょう。

 友だちと話す・遊ぶ	 運動する	 音楽を聴く	 本を読む
--	---	---	---

○「早寝・早起き・朝ごはん・メディアの時間を決めて」生活を整えてパワーアップ!!!

			
---	---	---	---

## 学校歯科医さんに聞きました!

朝日小学校は災害後早くから水が出ていますが、まだ市内では断水が続いているところがあります。おうちでも断水中心や、通水しているけれどまだ飲料可能ではないため、節水をしているところがあると思います。

そこで、学校歯科医の春木先生に、災害時の口腔ケアについて教えていただきました。

### ★歯ブラシがないとき(水がないときにも使える)

#### 液体歯みがき+ティッシュで拭き取り!

- 液体歯みがきはブラッシングと一緒に使います。水ですすぐ必要はありません。
- 歯ブラシがないときは、液体歯みがきを口に入れてすすいだ後、ティッシュを指に巻きつけ、歯を拭いて汚れを取りましょう。



### ★歯ブラシがあるとき(コップ1杯の水でできる)

- コップに水を準備します。
- ①の水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきをします。
- 歯ブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュで歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取ります。
- ②と③をこまめに繰り返します。
- 最後にコップの水でうがいします。



### 歯みがきで1番いいのは歯ブラシを使うこと!

歯みがき粉は使わなくていいので、歯ブラシで歯についた汚れを取る事が大事です。

※水だけでうがいしても、歯垢(細菌のかたまり)は落ちません。



## ありがとうは魔法のことば

## 今月の保健目標

なかよく助け合おう  
~思いやりあふれる  
学校にしよう~



自分の心も  
友だちの心も  
大切に

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。