

ほけんだより 特別号

おうちの方とよみましょう

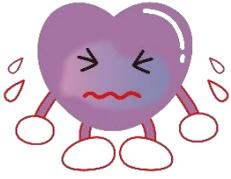
令和5年1月
七尾市立東湊小学校
保健室

新年早々の大地震から2週間余りが経過しました。いまでも余震が続き不安な毎日が続いていますね。体や心は大丈夫でしょうか。学校も再開に向け、安心・安全な生活を送れるように準備をしています。オンライン授業も始まっていますが、学校再開に向け、「早ね・早おき・あさごはん」で生活リズムを整えましょう！1日でも早くみなさんと過ごせる日が来ることを楽しみにしています！



地震のとき、こわかったね・・・

- ・こわくて体が動かなかった
- ・心臓がドキドキした
- ・泣き出してしまった
- ・大声で叫んでいた



「こわい」と感じた時に起こる当たり前の反応です。大人でもおこります。

いま・・・

- ・揺れていないのに揺れている感じがする
- ・余震があると、またひどい地震があるのではないかと不安になる

「こわい」経験をしたの後に出現する症状です。大人にもあります。

これから・・・

- ・頑張ろうという気持ちは大切ですが、スタートダッシュをしすぎないでね。
- ・不安なことは誰かに伝えてください。(絵や文章にしてもいいよ)
- ・規則正しい生活を心がけよう

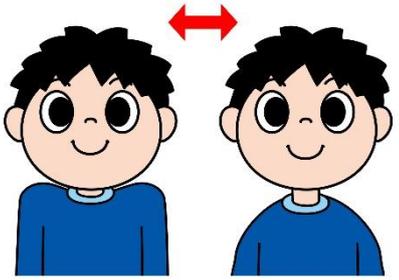
お家の人や先生たちに何でも話してね。

ストレッチで体も心もゆったり

どのストレッチも簡単に誰でもできます。2～3分でできるので、朝起きたときや気分転換したいときなど、ちょっとした合間に試してみてください。

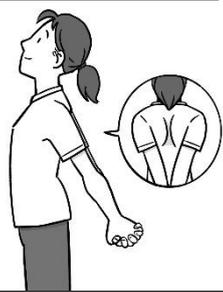
- ルール**
- ・呼吸は鼻から吸って、口から吐く
 - ・足は肩幅に開く
 - ・なるべくゆっくり行う
 - ・痛みが出た場合、すぐにやめる

肩のストレッチ



- ① ゆっくり息を吸いながら肩を上げる
- ② 息を吐きながら肩をストンと落とす

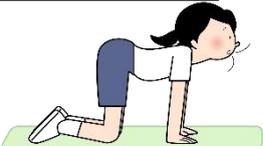
胸のストレッチ



- ① 手は後ろで組み、ゆっくり息を吸う
- ② 息を吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を開き、腕を斜め下に伸ばしていく

背中ストレッチ

犬のポーズ



ねこのポーズ



- ① ゆっくり息を吸いながら犬のポーズ
- ② ゆっくり息を吐きながらねこのポーズ

お子さんの様子をよく観察してください

今回の大地震のような出来事の後には、子どもたちの心は深く傷ついていることがあります。子どもたちは、自分の感情や苦しみを言葉で表現する力がまだ十分に育っていないため、心や体の症状や問題行動等、様々な反応で現れる場合があります。以下を参考にお子さんを観察し、気になることや心配なことがありましたら、どんなことでも構いませんので、担任または養護教諭までご相談ください。(以下、石川県養護教育研究会作成の資料より一部抜粋)

災害時に子どもに見られる反応 (これらは「異常な事態における正常な反応」です)

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- おねしょをする・おしっこが近くなる
- 赤ちゃん返りをする・よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 災害に関連した遊びをくり返す
- 大人の気を引くような行動をとる
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体症状が出現する
- 元気がない・意欲がない・人前に出るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり
- 無力感や疎外感を感じる・自分を責める

大人が落ち着いた態度で温かく接すると、心の緊張が解けて安心感や元気が回復します。



災害時の子どもへの対応

1.まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り、安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ、子どものそばにいてあげるなど、「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。

2.子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持などを受け止めてあげましょう。そして、不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えましょう。子どもが同じ質問をしても、うるさがらずに簡潔に答えてあげてください。

3.子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

友だちと一緒に遊んだり運動したりして楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。遊びやお絵かきなどで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けたところの傷を癒し、気持ちを整理するのに役立ちます。

大人も無理せずできることから・・・

大人が不安を抱えたまま子どもに対応していれば、子どもの症状が悪化したり、お家の方を安心させるために自分の不安や恐怖を押さえ込んでしまったりする場合があります。大人も無理せず、できることから対応していきましょう。

災害後しばらくは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。しかし、気が付かないうちに疲れが溜まっていて、急に調子が悪くなることもあります。ストレスがかかるときは、「食べる・寝る・話す」を心がけることをおすすめします。