

ほけんだより



おうちの人と読んでね★
1月号(能登半島地震)
石崎小学校 保健室

保護者のみなさんへ

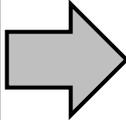
お子様も、ご家族の皆様も、お身体は大丈夫でしょうか。震災から3週間が経ちました。初めて経験する強い揺れ、一瞬にして見慣れた近所の風景が失われ、外に出たときのショックは大人でもなかなか受け入れられるものではありません。さらに、長引く断水…メンタルを保つのも必死だと思えます。頑張ってきたからだにも心にもそろそろダメージが来る頃です。

必死に頑張っている自分のからだをいたわってあげて欲しいと思います。時間を見つけてからだと心を休めてください。家族がそろそろ時間を意識してもてるといいですね。

ストレス反応について

大人も子どももあまりにショックなことが身近で起きると、からだと心に様々な反応があらわれます。これは、決して異常なことではなく、誰にでも起こる自然な反応です。あらわれる時期やどのような反応があらわれるかは個人差があますが、多くは時間の経過により回復していきます。一人で抱えこまないように、安心できる人に話してくださいね。

からだ	気持ち
○寝つけない、夜中に目が覚める ○食欲がない、ありすぎる ○腹痛、頭痛、だるさ、吐き気 ○体がゆれている気がする 	○こわい、不安 ○イライラする ○落ち込む ○やる気が出ない ○何も感じない ○ひとりぼっちな感じ 
行動	考え方
○落ち着きがない ○はしゃぎすぎ ○怒りっぽい ○引きこもる ○赤ちゃん返り ○おねしょ ○よく泣く ○甘えが強い ○震災ごっこをする 	○集中できない ○考えがまとまらない ○フラッシュバック (急に災害を思い出す) ○わすれやすい ○悪くないのに自分をせめる 



子どもへの対応について



●できる範囲でこれまで通りの生活を続けましょう

食事、睡眠、勉強、遊びなど生活リズムが大きく乱れないように、これまでの生活リズムに戻していきましょう。

●子どもに安心感をあたえましょう

お手伝いや遊びで家族が一緒にいる時間、ふれあう時間を増やしましょう。災害のことについて、子どもが話したいときにはじっくり耳を傾け、怖かった気持ちなどを受け止めてあげてください。不安になったり、イライラしたり、悲しくなったりすることは普通のことです。子どもが同じ質問をしてもうるさげらずに簡潔に答えてあげましょう。

●子どもの活動の場と時間をできる範囲で確保してあげましょう

遊んだり運動したりして楽しく過ごす時間をできる範囲で作ってあげましょう。友だちとも会えず、思いっきりからだを動かして遊ぶ場所も機会も減ってしまいました。子どもは遊びの中で、自分の気持ちを整理したり、ストレスを発散したりします。好きな絵を描いたり、音楽を聴いたりするのもいいですね。お家の方の時間があるときは、安全に遊べる場所で散歩をしたり、キャッチボールをしたりするものよいと思います。

◇地震ごっこのように自分のつらい経験を再体験するような遊びをすることがあります。子どもはごっこ遊びを通じて心が整理されていくこともあります。そのようなときは、無理にやめさせようとせず、子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。(「びっくりしたね」「大変だったね」など)

ただ、子どもが辛そうなのに、その遊びをやめられないときは、別の遊びに誘ってあげてください。

◇精神的症状があらわれるのは、被災1カ月後くらいだそうです。からだや心の不調が続くときは、スクールカウンセラーと面談する時間をとりますので、ご連絡ください。**次回来校日は1月30日(火)です。**