

## からだと心のケア②

# 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

学校が再開しました。先生たちは、みなさんに会えるのを待っていました。先生や友だちに会えてうれしい人やドキドキしている人もいます。いろいろな気持ちがあつて、みんないいのです。

1月1日には、今までに経験したことのない、大きなことが起こりました。人はこわいことやおどろくことがあると、心や体にいろいろな症状が出てきます。これは、大人にも、子どもにも、誰にでも自然に起こるなことです。だから心配しなくても大丈夫です。

こんなことが起こりやすいよ ~だれにでも起こる 自然なこと~

ねむれない

イライラして  
おこりっぽい

ごはんを  
食べたくない



おもいだして  
つらい  
涙が出る



あたま  
頭がいたい  
おなかがいたい

「前はしんどかったけど、最近症状が少なくなったなあ。」と感じた人もいます。わたしたちの心と体には「自分で自分をなおります力や、前に進む力」があるので、だんだんと良くなっているのです。「まだ少し症状があるなあ…」と感じる人もだいじょうぶ。時間がたてば良くなっていきますからね。みんなが持っている力はすごいのですよ。

## 「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よ。話をしたい人に、話をしてみよう。



家族



学校の先生



友達



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、リラックスしてみよう。



友達と話をしたり、運動したり、音楽をきいたりするなど、好きなことをして過ごすことも体もリラックスできます。

※裏面に、ほっとできるリラックス法をのせています。やってみてください。

○「早ね・早おき・朝ごはん・メディアの時間を決めて」生活をとのえよう。



### 保護者の方へ

学校生活が始まると、体の疲れはもちろん、友達を気遣って過ごすなど、心も疲れがたまってくると思います。親子で話をし、「頑張ったんだね。しんどかったね。すごいね。」など、お子様の気持ちを受け止める言葉かけや、親子でのスキンシップを大切にしてください。子どもたちは安心して過ごせると思います。困っていることや心配なことなど、何でも気軽に、学校までお知らせください。

教職員みんなで子どもたちをサポートしていきますので、よろしくお願いします。

