

心とからだの健康観察

() 年 () 組 名前 ()
最近の、心とからだの状態について、あてはまる項目に○をつけてください。記入したら、先生に直接提出してください。

番号	内 容	はい	いいえ
1	食欲がない		
2	食へ過ぎることがある		
3	吐き気がする		
4	おなかが痛いことが頻いたり、下痢を繰り返したりする		
5	眠れないことがあったり、こわい夢を覚たりする		
6	皮膚や目がかゆい		
7	頭が痛いことが続く		
8	運動以外で、心臓がときどき止まることがある		
9	荷となくからだがだるい		
10	ぼーっとしてやる気がおこらない、集中できない		
11	ひとになるのが不安である		
12	涙があふれてくる		
13	イライラすることが多い		
14	誰かに話を聞いてほしい		
15	つらかった・ショックだったことが頭からはなれない		
16	つらかった・ショックだったことを、思い出させる場所や人や物には近づかない		
17	つらかった・ショックだったことについては、話さないようにしている		

上の表以外に心やからだのことで伝えたいことがあれば書いてください。

心と体の健康観察のお願い

〇〇〇〇〇幼稚園

子どもたちの心身の健康状態を把握するために、下記の項目に記入をお願いします。大変お手数ですが、ご協力をよろしくお願いします。
(家にある古封筒に入れて、5月16日(月)に担任へ提出をお願いします。)

() 組 園児名 ()

記入者	1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 その他 ()
-----	-----	-----	------	------	-----------

◎その日の心と体の様子について、あてはまるところに○をつけてください。

番号	内 容	5/10 [火]	5/11 [水]	5/12 [木]	5/13 [金]	5/14 [土]	5/15 [日]
1	食欲がない						
2	眠れない						
3	眠気が強い、うとうとする						
4	体の痛みがある(頭が痛い、おなかが痛いなど)						
5	吐き気がする						
6	下痢をしている						
7	皮膚や目をかゆがる						
8	家に帰りがたらない						
9	幼稚園に行きたがらない						
10	怖いことや心配事がある						
11	落ち着きがない						
12	ぼんやりすることが多い						
13	イライラしている						
14	元気が無く、意欲が低下している						
15	ハイテンションである						
16	あまり話さなくなった						
17	いつもの様子と違う(記述)						

心と体のアンケート

〇〇幼稚園

このアンケートは、子どもへの適切なかわり方を考える参考資料にさせていただくためのものです。子どもたちの心と体について、担任・職員が把握し、今後のサポートに役立てたいと思います。ご協力をよろしくお願いします。(家にある古封筒に入れて、5月11日(水)に担任へ提出をお願いします。)

() 組 園児名 ()

記入者	1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 その他 ()
-----	-----	-----	------	------	-----------

◎この1～2週間のお子様の様子について、あてはまる数字に○をつけてください。

番号	内 容	ない	少し ある	かなり ある	非常に ある
1	寝付きが悪かったり、眠れなかったりしている	0	1	2	3
2	テンションがあがり、落ち着かない	0	1	2	3
3	いらいらしく、ちょっとしたことで怒る	0	1	2	3
4	少しの揺れや物音などで、どきっとしたりびくっとしたりする	0	1	2	3
5	地震のことを繰り返し話したり、絵を描いたりしている	0	1	2	3
6	地震についての遊びを繰り返したり、絵を描いたりしている	0	1	2	3
7	怖い夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている	0	1	2	3
8	地震に関すること(TVのニュース等)で過敏な反応(身体の不調・大泣き等)がある	0	1	2	3
9	笑顔が少なく、ぼおっとしたり表情が乏しかったりする	0	1	2	3
10	地震に関係することの話をしたり、聞いたりすることをいやがる	0	1	2	3
11	以前は一人でできていたことができなくなった	0	1	2	3
12	保護者(親等)から離れられない	0	1	2	3
13	よく甘えるようになった	0	1	2	3
14	よく泣くようになった	0	1	2	3
15	腹痛・頭痛などを訴えるようになった	0	1	2	3
16	登園をいやがる	0	1	2	3
17	外出を怖がるようになった	0	1	2	3
18	おもしろやおねしょなどが多くなった	0	1	2	3

◎お子様のこと、保護者様ご自身のことで伝えたいことや、今回の講話を聞いた感想やご質問など、ご自由に書きください。

【小学校 学校再開時の健康観察】

5/10
(火)

自分の「体」と「心」をみつめる健康かんさつ

年 組 番 名前

みんなに会えてよかった！今日の健康観察や健康観察を思い出して、あてはまる顔の下に○をつけよう。
「わけ」は、下からえらんで番号をかきましょ。あてはまることは()に書いてね。無理に書かなくてもいいよ。

からだ	やる気まんまん	元気	少しづつ元々	少しおむたい	体調がわるい
からだ					
どれにあてはまる？					
わけのばんごう					

からだの健康観察のわけ

- ①よくからだ
- ②しんどい あてはまるをたべたから
- ③うんちがでたから
- ④いたいから (どこが？)
- ⑤きぶんがわるいから
- ⑥けがをしているから
- ⑦その他 ()

心	やる気まんまん	いいかんじ	まあまあ	ちょっとブルー	とてもブルー
心					
どれにあてはまる？					
わけのばんごう					

心の健康観察のわけ

- ①楽しめがあるから (どれは何？)
- ②わすれものをしたから
- ③宿題をしないから
- ④注意された・おこられたから (だれに？)
- ⑤けんかしたから (だれと？)
- ⑥その他、気にするところがあるから ()

※ 昨日の夜は、何時に寝ましたか？ ※ いま、こまっていることや伝えたいことなどがあつたら、書いてみましょう。何でもいいますよ。

時 分 ころ

【小学校 学校再開以降の毎日の健康観察】

けんこうかんさつカード

こわいことを経験(けんけん)すると、心や体の調子(ちょうし)が悪(わる)くなる場合があります。自分の心や体の調子をチェックしておくことが大切です。



〇〇小学校 年 組

番号	心・体のようす	5 /	5 /	5 /	5 /	5 /	5 /	5 /	5 /
1	食欲がない								
2	あまり眠れない								
3	おなかが痛い								
4	吐き気がする								
5	けりをしている								
6	体がゆい								
7	目がかゆい								
8	頭が痛い								
9	おしこの回数(かいすう)がふえた								
10	いつもより食べ過ぎる								
11	なんとなく気持ちが落ち着かない								
12	悩んでいること困っていることがある								
13	体がだるい、きつい								
14	イライラする								
15	急に悲しい気持ちになる								
16	ボーッとすることがある								

あてはまるものに、○をつけましょ。

【小学校 心とからだの健康観察】

☆ げんきに学校生活

() 年 () 組 名前 ()

わたしたちの心と体は、こわいできごとのあとでいろいろな変化(へんか)がおこります。それは、だれにでもおこることです。でも、これをそのままにしておくのはよくありません。自分の心と体のようすを知ることが大切です。

問1 あなたのことについて、たずねます。あなたにあてはまるかどうかかんがえてみてください。

「1」から「3」のなかで、あなたの気持ちにちかいかのを、ひとつえらんで、1、2、3のどれかに、○をつけてください。

① 食(た)よくない	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
② 食べ過ぎ(や)してしまう	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
③ 寝(よ)る寝(よ)るなかなかおねれない	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
④ よく頭(か)がいたいくなる	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑤ よくおなかがいたいくなる	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑥ はきけ・きもちがわるい	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑦ からだ(からだ)がだるい・きつい	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑧ 元(も)気(き)が出(で)ない	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑨ やる気(き)が出(で)ない	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑩ あまり話(わ)さなくなつた	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑪ よくいら(い)ら(い)らしている	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑫ すぐ(す)か(か)と(と)する	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑬ らん(らん)ぼう(ぼう)な(な)ことをする	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑭ らん(らん)ぼう(ぼう)な(な)こと(こと)を(を)つか(つか)う	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない
⑮ 小(こ)さ(さ)な(な)ゆ(ゆ)れ(れ)に(に)ビ(ビ)ク(ク)と(と)する	1よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまるない

問2 なにか、こまっていることがあつたら書いてください。

--

平成28年5月10日。

熊本市立〇〇小学校
校長 〇〇 〇〇

心とからだの健康観察のお願い(第1回目)

本日の学校再開の日、保護者の皆様におかれましては、お子さんへの心身への影響を心配されたこととお察します。

災害に子どもたちが遭遇すると、心の動揺やストレス症状は、誰でも起こり得ることです。時間の経過とともに薄らいでいくものですが、場合によっては症状が長引き、心身の障害となることもあります。そのため、日ごろから健康観察を徹底し、早期発見に努め、適切な対応につなげることができるよう、2週間(約3回)の(10日、15日、23日)健康観察を計画しました。翌日には学校へ提出をお願いします。

*お子さんの学年 年 組 名前 ()

最近、お子さんの心とからだの状態について、「1」から「3」の中で、○を付けてください。

状態	「1」:よくあてはまる	「2」:ややあてはまる	「3」:あてはまらない
第1回目 5月10日			
1. 食欲がない			
2. 食べ過ぎることがある			
3. 吐き気がする			
4. おなかが痛いことが続く			
5. 下痢を繰り返す			
6. 寝れないことがある、すぐに目が覚める			
7. 皮膚や目がゆい			
8. 頭が痛いことが続く			
9. 悲しい			
10. 運動(うご)以外で、心臓(こころ)がどきどきする、胸が痛い			
11. 何となくからだ(からだ)がだるい			
12. ぼーっとしてやる気(き)がおこらない、集中(しゅん)できない			
13. 一人になるのが不安である			
14. 涙(なみだ)があふれてくる			
15. イライラすることが多い			
16. 誰かに話を聞いてほしい			

上の表以外に心やからだのことで、伝えたいことがあれば書いてください。

--

【中学校 学校再開後 子どもの心身状態把握のための保護者への調査】

保護者の皆様へ

平成 28 年 5 月 10 日

熊本市立〇〇中学校
校長 〇〇 〇〇

お子様の心身の健康状態に関する調査のお願い

平成 28 年熊本地震で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
地震発生から 3 週間以上の間、臨時休校となりました。お子様の様子はいかがだったでしょうか。
学校再開にあたり、臨時休校中のお子様の生活の様子を把握し、今後配慮していきたいと考えます。
ご多用中とは存じますが、ご協力いただきますようよろしくお願いします。尚、提出は古封筒等に入れて封をしてご提出下さい。

年 組 生徒氏名 ()

1. 今回の地震のとき、お子様はどこで何をしていましたか。その後、どうしましたか。

(例)	どこにいた	何をしていた	その後どうした
14 日の夜 (1 回目)	自分の部屋	寝ていた	家族と避難所へ避難した
16 日の深夜 (2 回目)			

2. 地震の後の生活について、基本的にどこで（避難先）、いつ頃まで生活していましたか。

(例)	どこで（避難先）	いつ頃まで
①	・星は家にいたが、夜は車に寝ていた。 ・避難所（城北小学校）・親戚の家（熊本町）など	4 月 25 日まで
②		月 日まで
③		月 日まで

3. 現在はどこで生活していますか。

4. 休校中のお子様の様子はどうか。（例）いらしている、ものに当たる

5. お子様は休校期間中、体調不良等で病院受診をしましたか。受診した方は、お書き下さい。

どんな症状で

病 名

裏面へ続きます。

6. 休校期間中にお子様以外の中学生の様子で、気になることがありませんでしたか？

7. お子様のことで心配されていることや、担任へ伝えておきたいことがあれば、お書き下さい。
（保護者ご自身のことでかまいません。ご自由にお書き下さい。）

8. お子様の心理面や、お子様への接し方などの相談でスクールカウンセラーへの相談を希望しますか？
（希望される場合は、事前予約が必要です。改めてご連絡いただく必要があります。）

希望する ・ 希望しない

提出期限 5 月 12 日（木）
～古封筒等に入れてご提出下さい。～

【中学校 学校再開時の毎日の健康観察（個人票）】

授業再開後の健康観察票 年 組 番号 名前

自分の休やんの様子について、あてはまる項目に○を付けましょう。自分の今の状態を裏面に記入しましょう。

番号	観察項目	6日	9日	10日	11日	12日	13日	16日	17日	18日	19日	20日	23日	24日	25日	26日	27日
1	食欲がない																
2	眠れないことがある																
3	おなかが痛いことがある																
4	吐気があることがある																
5	下痢（便物）をしている																
6	皮膚のかゆみがひどい																
7	頭が痛いことがある																
8	腰が痛いことがある																
9	髪が抜けやすくなる																
10	なんとなく体がだるい																
11	なんとなく体がだるい																
12	学校に行くのが、不安である																
13	家にいるのが、不安である																
14	相談したいことがある（困っていることがある）																
15	今日は、元気です																

からだや心について、心配や不安なことがあれば保健室に来て下さい。

【中学校 心とからだの健康観察集計表】

健康観察集計表		担任 → 学年主任 → 養護教諭 → SC → 学校 中学校	
心と体の健康観察		生活状況	
1年1組	担任	1	2
1		1	2
2		3	4
3		5	6
4		7	8
5		9	10
6		11	12
7		13	14
8		15	16
9		17	18
10		19	20

14・15
に
は、
が
低
い
と
思
い
ま
す。
要
求
す。
る。

中学校

心と体の振り返りシート

実施日 年 月 日

熊本市立〇〇中学校

年 組 番 氏名

「心と体のチェックリスト」

私たちの心と身体は、地震などの災害で、悲しい出来事の後では、いろいろな変化をすることがあります。皆さんだけでなく、保護者の方や他の大人の方々も同じことで、とても自然なことです。でもこれをそのままにしておくのはよくありません。そこで、「心と体のチェックリスト」を使って、この6週間あまりの間に変わったことがあったかみてみましょう。

○ 回答の仕方：以下の問に対して、あなたにあてはまる番号に○をつけて回答してください。

1. 心配でイライラして落ち着かない	1	2	3	4
2. 気持ちがむしゃくしゃしている	1	2	3	4
3. 時々、ボーっとしてしまう	1	2	3	4
4. すぐかっとなるようになった	1	2	3	4
5. だれかに怒りをぶつきたい気持ちが強くなった	1	2	3	4
6. 眠れなかったり、途中で目がさめてしまう	1	2	3	4
7. 身体がだるく感じる	1	2	3	4
8. 腹痛や頭痛がすることが多い	1	2	3	4
9. ちょっとした音にびっくりする	1	2	3	4
10. 胸がドキドキしたり、苦しくなる	1	2	3	4
11. 悲しい気分になる	1	2	3	4
12. そのことの夢やこわい夢を見る	1	2	3	4
13. 不意にこわい事を思い出す	1	2	3	4
14. またあんなことがおこりそうで心配だ	1	2	3	4
15. 楽しいことが楽しく思えない	1	2	3	4
16. 勉強に集中できない	1	2	3	4
17. 根気がない	1	2	3	4
18. 時々、自分を傷つけたことがある	1	2	3	4
19. 希望がもてない	1	2	3	4
20. 自分の居場所がないように感じる	1	2	3	4
21. 本当の自分を理解されていないように感じる	1	2	3	4
22. 私を認めてくれる人はいないと思う	1	2	3	4
23. どんなにがんばっても意味がないように思う	1	2	3	4
24. 悩みを話せる友人がいない	1	2	3	4
25. カウンセラーの先生に相談してみたい	1	2	3	4

1 全くあてはまらない
2 あまりあてはまらない
3 ややあてはまる
4 よくあてはまる

※「熊本震災」後にどんなことをしたら心が落ちつき（安心できた）ましたか？具体的に書いてみましょう。絵もいいですよ。今も不安な人は、今の気持ちを書いてください。

このシートは、自分の心と体の健康を振り返り、自分自身をみつめるためのものです。自分にあったストレス対処法やよりよい生活を導くことに活用してください。

この1週間（先週から今日まで）に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまることに○をつけてください。	1 2 3				
	ない	少しある 1・2 日ある	かなりある 3～5 日ある	非常に ある ほぼ毎日 ある	よくわ からない
1 なかなか、眠れなかったり、すぐ目がさめたりすることがある					
2 顔やお腹が痛かったり体の調子が悪かったりする					
3 息苦しかったり、胸がどきどきしたりすることがある					
4 ちょっとしたきっかけで思い出したくないのに、思い出してしまう					
5 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする					
6 つかれたことについては、話さないようにしている					
7 食欲がない・食べすぎる					
8 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある					
9 いやな夢やこわい夢をみる					
10 一人になるのが不安					
11 やる気が起こらない、集中しない					
12 ささいなことで泣いたり、泣きだなくなることがある					
13 誰かに話を聞いてほしい					
14 学校では楽しいことがいっぱいある					
15 友達と遊んだり話したりすることが楽しい					

○時間があったら、自分なりの対処法をいくつか書いてみよう

例えば、「ぐっすり寝れないので、もっと運動して体を動かすことに・・・」など

2016.4.25
保健室

児童の心身の対応について

災害や事件・事故などに子どもが遭遇すると、恐怖や喪失体験などにより心に傷を受け生活に大きな支障をきたすことがあります。ほとんどの場合は、時間とともに薄れていきますが、このような状態が長引き「外傷後ストレス障害（PTSD）」になってしまう場合があります（詳しくは、別紙参照）。
以上のことから、PTSDの早期発見及び予防、起こってしまったときの適切な対応のために以下の取組を行いたいと思います。

1 児童の心身の状態把握

- （1）ここからからだのチェックリスト（資料1）
 - ・再登校初日に、校長名の実施願いと共に配付し、2～3日中に回収。
 - ・クラス毎に一つでも3または4に○をつけているか、保護者からの相談が記入してあった分のみ、保健室に提出。対応の検討をする。

（2）健康観察の強化

- ・以下の健康観察のポイントを頭に置きながら丁寧に健康観察を行う（別紙準備）。

体の健康状態	心の健康状態
・食欲の異常（※8）	1 心理的退行現象（幼児返り）が現れていないか
・睡眠は取れているか（9）	2 落ち着きのなさ（多弁・多動）はないか
・吐き気・嘔吐が続いていないか	3 イライラ、ビクビクしていないか
・下痢・便秘が続いていないか	4 攻撃的・乱暴になっていないか
・頭痛が持続していないか	5 元気がなく、ぼんやりしている
・尿の回数が異常に増えていないか（※10）	6 孤立や閉じこもりはないか
・体がだるくないか	7 無表情になっていないか

※ 心の健康状態は日常の教師の観察で気になる点を健康観察票に番号で記入。
※ 体の健康状態の食欲、尿回数についても心の状態同様に観察し、番号で記入。
※ 睡眠については、全体に尋ね、眠れていない場合は9を記入。
※ 心身の異常が続いていないか、養護教諭が集約する（クラスで使う児童名簿を保健室に提出してください。できれば2週間分位の枠があるものが多いです）。

（3）健康観察カード（資料2）

- ・登校初日から、2週間実施する。朝自分で記入し、その後、通常健康観察の流れで児童の状態を見る。
- ・2年生以上で取り組む。1年生は実施しないので、担任が十分健康観察を行う。

2 心身の異常に対する対応

- （1）相談機関等に関する情報提供
 - ・担任は、家庭との連携を十分に取る（児童の状態の連絡等）。
 - ・全体に必要と思われる場合は、相談機関等の情報をお便り等で提供する。
- （2）相談機関等への紹介
 - ・症状が重いときは、養護教諭に連絡し、養護教諭が管理職と相談の上、SC、医療機関、校医等への対応要請を行う。
- （3）日常の対応（以下を参考に対応を行う）
 - *災害体験遊び（震災ごっこ等）
 - 無理に止めず、見守る
 - *心の不安定
 - ・決して怒らず、子どもが話すときは目を見てしっかり話を聞く。
 - ・向こうから話をする以外は、無理やり話を聞き出さない。
 - ・「心や体の変化は誰にでも起きる。しばらくすると元に戻る」ことを話す。

※ 担任で対応しきれない場合や心配な場合は、養護教諭で対応します。

3 予防的な活動

- （1）心元気カレンダー（資料3）
 - ・2年生以上に再登校日から実施。通常の内容を基本として、内容を検討する。
- （2）ハッピータイム（別冊資料）
 - ・5月12日（木）に実施。翌週にハッピータイムの内容等参考に気持ちが明るくなる様な活動を学活の時間として実施する。
- （3）リラクスタタイム（仮称）
 - ・朝の会や帰りの会等でリラクゼーションの時間をとる（資料4）。
- （4）お便り等配付
 - ・再登校日に、子どものPTSDに関する資料配付（資料5）。
 - ・状況を見て、必要な情報を提供する（保健室便り、学年便り等）。

1 児童への対応の基本

災害を経験した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらは、「災害へのごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。多くが時間の経過と共に回復しますが、以下の点に注意してください。

(1) ストレス反応について 【こんな反応が出ます】

からだ	気持ち	行動
寝つけない 体がだるい 夜中に目が覚める 腹痛、頭痛	とても怖がる、不安 イライラする 落ち込む 何も感じない やる気が出ない	落ち着きがない はしゃぐ 子どもがえり ひきこもる 怒りっぽくなる

考え方
集中できない
考えがまとまりにくい
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

PTSD（外傷後ストレス障害）の三大症状

- 持続的な再体験症状・・・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする。体験した出来事がフラッシュバックする。等
- 体験を連想させるものからの回避症状・・・体験した出来事と関係する話題を避ける。体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識の障害。人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる。等
- 感情や緊張が高まる・・・不眠、イライラ、怒りっぽい、落ち着かない、集中できない、極端な警戒心、ささいなことでも驚く。等

(2) ストレス反応がある児童への持ち方 【気をつけてほしいこと】

① 叱咤激励しない

「聴音を止めてはダメだよ」「がんばれ」「早く忘れなさい」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

② 震災に関する絵や作文を無理に書かばならない

自発的に書いたり話したりしたことは受けとめてください。

③ 安全・安心な環境で子どもの気持ちを受け止める

対応の基本は、**安心感、安全感**を与えることです。学校や家庭で子どもの気持ちを受け止める人がいることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応なので、時間がかかるかもしれませんが、多くの場合解消されます。根気強く寄り添い、思いを受け止めましょう。

2 児童の身体と心のチェックについて

(1) 健康観察について

別紙「災害後健康観察」に沿って児童を観察してください。「児童の訴え」の項目については、こちらから読み上げるのではなく、児童の訴えがあれば記入するかたちをとってください。（こちらから伝えただけで、今まで思ってもいなかったことを逆に気にするようになることも考えられるため。）

また、「観察される状態」の項目について注意深く観察していただき、気になることがあればご記入ください。

(2) 児童の状態が変化を確認した場合

いつもと様子が違うなど少しでもおかしいと感じた場合には、保健室にお知らせください。ひどく混乱した状態になったり、長く症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、SCまたは医療機関への相談を保護者に勧めます。

(3) 注意したい児童

- * 今回の災害で、親戚や知り合いなど身近な人を亡くした子、家屋が倒壊した子、避難所生活を送っている子 など
- * 今回の災害では被害が少なくても、今までに喪失体験がある子、発達障がいがある子、家庭環境が不安定な子はストレス反応が強くなる可能性があります。

3 学校再開後の児童への指導について

(1) ストレス反応について

A ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。

これは、誰にでもある。当たり前の反応です。そして、それは自然におさまってきます。

反応の強さやあらわれ方は人によって違います。

B 安全で安心できる生活を続けるうちに、徐々ににおさまっていきます。

生活リズムを整えたり、リラックスできることをさせたりしましょう。不安な症状が出ている子どもには、その症状は必ず和らいでいくことを伝え、安心感を与えましょう。

セルフケア（ストレスマネジメント）

① ラックス呼吸法

- ① 適度な姿勢で自然にまっすぐ座ります。目は閉じても、開いたままでもよいです。
- ② 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ③ もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐きます。6、7、8、9、じゅう〜
- ④ はいしてしまおうと自然に息が入ってきます。
- ⑤ もう一度、くぐりに気持ちよく呼吸します。
- ⑥ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑦ 自分のペースで、しばらく続けましょう。〜1分程度行う〜
- ⑧ ハハ、終わります。全身でうんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。

(2) 災害のメカニズムの説明と避難経路の確認

地震の状況だけでなく復興状況等の事実を伝えることは、子どもたちの心のケアの意味でも重要です。また、避難訓練を行い、避難経路を確認しておくことは、「安心して学校生活を送れる、大丈夫」というメッセージにつながります。

4 家庭訪問等でお願したいこと

- (1) 児童の置かれている状況の確認・・・親戚や知人、家屋の状況等、児童が不安がっていないか。
- (2) 児童自身の様子・・・健康観察をもとに子どもの様子を保護者に聞き取る。
- (3) 保護者向けほけんだより等を渡し、子ども様子を家庭でしっかり見ていただくようお願いする。
- (4) 希望があれば、学校への相談、SC、医療機関への相談などの支援をすることができると伝える。

最後に…先生ご自身も。災害後は、精神的な緊張の高まりから、休息したくてもできなくなることがあります。ご自身のストレスを把握して、できるときに積極的に休息をとってください。

すこやか

〇〇小学校
保健室
(〇〇)
H28、5、27

5月10日に学校が再開して約3週間が経ちましたが、ご家庭やお子さんの様子はいかがでしょうか？生活のペースは以前のような日常に戻つつある中でも、まだ余震を感じることもあり、またご家庭の状況や個々の感じ方もそれぞれ異なりますので、これからも学校と家庭と連携をとりながら、子どもたちを見守っていきたいと思います。よろしくお願いします。

子どもたちの心のケアについて

保護者の方々には、休校中の家庭訪問時に「子どもたちの心のケア」についてのプリントをお届けしたり、学校再開日には「チェックリスト」をお願いしたりしました。学校では、日常の健康観察に加えて子どもたちには「**こことからだの健康観察**」ということを実施し、私たち教職員も子どもたちの心のケアについて研修をしております。

私が参加した研修会で印象に残った言葉をいくつかご紹介いたします。「今の時期に甘えや幼児返り、不眠、身体症状、行動の変化等が出ていても自然な反応」「個々の感じ方は被害の程度ではなく、その人のとらえ方によって違うもの」「日常生活を規則正しく繰り返す、いつも通りの声かけをして、友だちと体を動かして楽しく遊ばせることが大切」「子どもの向き合い方のポイントは安心感と自己肯定感を取り戻すこと」「余震があっても、みんな一緒にいるから大丈夫だよ、と伝えることが大事」「無理してでも元気でいなきゃ、と思わなくていい」「怖かった思い出も口にしていい。子どもが話してくれたら、そうだったんだ。話してくれてありがとうね、と伝える」「子どもたちの立ち直る力を信じましょう」「大人自身も自分を大切にしてください」等々です。

先日身体測定の際には、「緊張をほぐすリラクゼーション」を教えたりもしました。また、地震対応の市教委事業として、本校にもカウンセラーが数日間配当されます。必要に応じて、カウンセリング室で子どもたちと話をさせていただきます。専門家ですので、じゃうずに子どもたちの心をほぐしながら、心の内面に抱えているであろう思いをもとに、私たちや保護者の方にもアドバイスをしていただきます。以前、チェックリストをお願いした際に「健康相談希望」をお尋ねさせていただきましたが、今後も「相談希望」や「カウンセリング希望」等がありましたら、担任や養護教諭にご連絡ください。

現在のところ、〇〇小学校の子どもたちは大きな心配を訴えることもなく、比較的元気に過ごしていると思います。しかし、心のケアについては、急性期・中期・長期と段階を迫りながら見ていく必要があると言われております。今後も定期的に「こことからだの健康観察」を実施していく予定です。

「こことからだの健康観察」より

体の様子と心の様子について18項目を子どもたちに答えてもらいました。学校再開日の5月10日と2週間が経過した5月24日の集計結果を比較してみました。記入している部分はもちろんですが、実際に子どもたちの表情や行動なども含めて担任の先生方を中心に見守り、声かけをしています。参考までにいくつかご紹介いたします。

	〈10日〉	〈24日〉
⑤「よくねむれないことがある」	179人	→ 119人
⑪「家や学校で一人になるのが不安」	134人	→ 114人
⑫「しんどい感じがでてくることもある」	33人	→ 26人
⑭「だれかに話を聞いてほしい気持ちがする」	35人	→ 24人
⑮「ちょっとゆれたりすると、こわい感じがする」	92人	→ 96人
⑯「つらかったこと、ショックだったこと、こわかったことを思い出したりする」	131人	→ 114人
⑰「つらかったこと、ショックだったこと、こわかったことを自分からあまり話さないようにしている」	88人	→ 66人

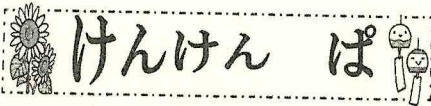
保護者からみた子どもたちの様子

5月10日の学校再開日に持ち帰り、ご提出をお願いした「こことからだのチェックリスト」は回収率99.3%でした。どうもありがとうございます。こちらから、からだの様子と心の様子の14項目について、お子さんの様子を回答していただきました。「気になる様子がある」が多かったものについてご紹介いたします。

- 「睡眠の様子はどうか？」・・・54人
- 「心理的退行現象（幼児返り）が現れていませんか？」・・・53人
- 「イライラしたり、ピクピクしたりしていませんか？」・・・39人
- 「攻撃的になったり、乱暴になったりしていませんか？」・・・36人

健康相談のご希望欄には、多くが「今のところ大丈夫です」と答えておられましたので、子どもたちの様子は大丈夫なのだろうと少し安心したところでした。「希望します」と答えられたお子さんについては、すでに面談やカウンセリングを済ませ、保護者の方にもご報告させてもらいました。

気になったことは、全体的に子どもたちの「はい」に比べると、保護者の方からの「気になる」は少なく、回答時期が同じ頃でも、「睡眠」「不安」「イライラ」「ピクピク」を示す項目等にもかなりの差が見られたことです。親から見たら元気にそう見えていても、子どもは意外と不安に思っているのか？それとも保護者の方が見守っておられて大丈夫ならば、子どもたちが言うほど心配はしなくてもいいのか？今後、カウンセラーの先生とも相談をしていきたいと思います。



平成 28 年 7 月号
〇〇小 保健通信 〇〇

梅雨もあけて、いよいよ暑い本格的な夏です。
学校再開から2ヶ月が経ち、子どもたちも日常を取り戻し、元気な毎日を過ごしているように見えます。しかし、子どもたちの中には、揺れを怖がったり一人になることを心配したり、一人一人差は見られますが、不安や怖さを感じている子どもたちがいます。まだ見守りが必要な状態に感じます。そこで学校では、夏休みを直前に子どもたち、保護者の皆様に心と体の健康観察を実施しています。

再開後は、ほとんど欠席がなく、元気な子どもたちの声が響き渡っていました。病気で欠席するのが0人に近い日も何日もあり、嬉しく感じています。子どもたちは学校が好きなこと、登校を待ちわびていたことなどが大きく伝わってきました。

5月、6月は定期健康診断が始まり、子どもたちの健康状態をしっかりと見ることができました。特に、内科検診で薄着になった際、体形の変化を感じました。そのため、5月末に一部の子どもたちの体重を測定してみました。わずかひと月で、個人差はありますが、多くの子どもたちは500グラムから1キログラムの増加が見られました。高学年になると、3キログラムほど重くなっていた児童もいて、休校の間に体重が増加しているのがわかりました。

日常生活を重ねていくうちに、次第に体形の変化を感じなくなりました。6月の半ばになり、雨も多く気温、気候の変化も大きいため、体調を崩す子どもたちもぼつぼつ発生してきました。少しの子どもたちが頭痛、腹痛など不調な状態が続いています。そこで、体の不調と心の不調を継続的に訴える子どもたちについては、担任と常に情報交換をし、スクールカウンセラーの先生にお話を聞いてもらったり、心のサポーターの松井先生とお話をしたり、保健室で健康観察をして休養措置をとったりして、全校で連携をして心のケアを重ねているところです。

これから長い夏休みに入り、心の平静を取り戻したように見える子どもたちも、生活リズムや環境にすぐには適応が難しい子どもたちもいます。家庭でも、これまで同様、いつもどおりの日常生活が送れる環境・体制作りが大切だと思います。

心のケアについて ~その1~

参考資料 「国際 EAP 研究センター ~災害時のこころのケア~」

〇私たちのこころ

人間には元来ここからからだを元気に保つ力が備わっています。これは、はるか昔の私たちの祖先から受け継いだ力です。危機的状況に置かれた時、この力が自然と発揮され、自分を守るような行動や反応を起こします。

●今の不安には期限があります。

この不安はいつまでも続くことはありません。人間には心身を調整する力があります。

すくすく

平成 28 年 5 月 10 日
〇〇中学校保健室 〇〇

熊本地震で怖い体験をして3週間余りが過ぎました。
未だに、余震が続き不安な毎日が続いています。子供たちやご家族の皆様のお体や心は大丈夫でしょうか。
学校も本日の再開に向けて準備をしていますが、今後とも子供たちが安心して生活できるように、尽力して参ります。
不安なことや気になることがありましたら、早めにご相談ください。

地震の時、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。



5月の保健目標

生活の
リズムを
つくろう

「びっくり反応」です。恐怖を感じた時に起こる当り前の反応です。

「びっくり反応」の後遺症です。おとなにもあります。

現在・・・

- ・揺れていないのにゆ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。

これから・・・

- ・頑張ろうという気持ちは大事ですが、スタートダッシュしすぎないでね。
- ・不安なことはだれ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。

先生たちにも話してね。相談にのります。

ご家庭でもお子様の健康観察を!

今、子供たちの心は・・・イエローゾーンにあります。

赤 レッドゾーンに行くのは、かわり方に左右されます。
子供の心の安定を図るために、

- ◎いつもどおり(日常)のかかわり方
- ◎できるだけいっしょにいる
- ◎長続きする対応(可能なペースで)で接する

以上のことを心がけましょう。

また、「ありがたう」「あなたがたいせつ」という言葉を口に出して伝えましょう。不安な心も癒されます。

学校でも個別の健康観察やアンケート、必要に応じて教育相談をします。子供の様子に気になることがありましたら、担任や保健室までご相談ください。

なお、スクールカウンセラーの相談もできますので、ご活用ください。

中学生は「窓は大人でも心は子ども」です。しかし、感じたまま素直に振舞ったら、子供っぽく見えるのではないかと気にする年頃です。繊細な心理状態を隠すために、不機嫌な表情をしていたり、無愛想なことも多いものです。小学生にするのと同じような配慮が必要ですが、言葉かけは大人に対するときと同じ気遣いが必要です。

スクールカウンセラー(S.C)相談

本校のSCは〇〇先生

〇〇先生です。

今月は災害後の心的ストレス等の心配がありますので、相談日が多くなっています。

《今月の面談日》

〇〇先生 11日(水) 12:00~15:00

12日(木) 10:00~16:00

20日(金) 14:00~17:00

27日(金) 14:00~17:00

〇〇先生 10日(火) 9:00~12:00

13日(金) 13:00~16:00

17日(火) 9:30~12:30

30日(月) 13:30~16:30

相談は生徒だけでなく保護者の方でもできます。1相談に1時間程度予定しています。予約は担任か保健室(〇〇)にお願います。

☎364-6181

♡お気軽にご相談ください。♡

しかしながら、今回の経験はこれまでに誰も体験したことのないショックな出来事です。時間をかけて、他の人と助け合いながら、取り組んでいきましょう。

●小さな約束が不安をやわらげます。

見通しがたない状況に、不安が不安を呼び、胸いっぱい広がって苦しくなることもあるでしょう。不安が必要以上に大きくなると心と体を疲れさせます。「疲れた」と感じたらそれと少し距離を取るようにしましょう。どんなに小さなことでも、未来に明るい兆しがあれば、生きる力が湧いてきます。周囲(家族の中でも)の人と「今度、温泉に行こうね」「いつか、〇〇をしようね」など、将来に向けた小さな約束をしてみましょう。

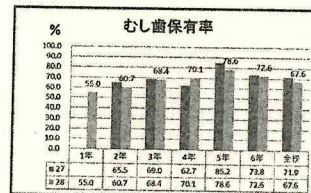
●「休めない病」に用心しましょう。

災害後、私たちは「みんなが大変な時だから、私も頑張らなくてはならない」と自分に言い聞かせます。「もっと大変な人がいるんだから」など、無意識に自分を追い詰めていきます。そして必要以上に高い目標を掲げ、その目標に向けて頑張らねば、という気持ちを持っています。時にはふだん通りに過ごすことさえもはげめられるでしょう。

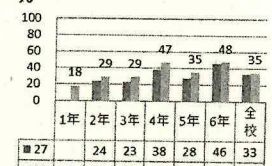
これは「休めない病」の始まりです。自分を守ることを優先する必要があります。疲れを感じた時は頑張りを止めて、まずは体を休めましょう。休み方や休むタイミングは人それぞれに違います。心の回復にかかる時間も異なります。自分の中から聞こえる「疲れた」というメッセージに素直に耳を傾け、自分をいたわりましょう。

定期健康診断結果を見て下さい。

★1学期の終わり、個人別の結果通知をお配りします。



% 視力B以下の状況



健康診断の結果は、むし歯の保有率が高い、視力の低下者が高率傾向であること、肥満傾向が多いことが、本校の課題です。28年度も同じ傾向ですが、歯科については、年々良い状態にあり、むし歯保有率も減少しています。上記のグラフは、左側の黒い棒グラフが27年度です。右が本年度の結果です。視力B以下の子どもたちが年々増加しています。特に、裸眼では見えにくい視力がCとDの児童が増加しています。高学年に多い傾向でしたが、最近では全部の学年に、精密検査結果もCやDで、見えにくい状態の児童も多くなっています。近いところでのゲーム機や本を読むのは、注意が必要です。

保健通信「けんけんぱ」について：学校目標の「健心」に、「健康な体と心」を持ち、「けんけんぱ」とジャンプして飛び回る元気な子どもの姿をイメージし、ひまわりの花のように太陽に向けて両手を大きく広げる子どもの状態を願って、この名前をつけました。

ほけんだより

平成 28 年 4 月 27 日

〇〇〇高校 教育支援部・健康教室

◎保護者及び生徒の皆さんへ

震災から早くも10日が経ちました。

災害が発生し、子どもに強いストレスが加わると、心と身体に様々な症状がでます。

しかし、これは一時的なことが多いので、それがゆっくりと治まっていくよう、授業再開後は学校でもお父さんの状態を気をつけてみてほしいと思います。ご家庭でも、気になる様子がありましたら、担任または養護教諭、教育支援部までお知らせください。

★災害に遭うと、大きな恐怖を感じたりいろいろなものを失ったりするなど、さまざまなストレスにさらされます。そのため、いろいろな反応が心身に表れます。

- 1 恐怖やショックを感じたことによるストレス
- 2 大切なものを失ったことによるストレス
- 3 不自由な生活が続くことによるストレス

災害後、誰にも起こる当り前の反応です。時間と共に回復しますので、ゆっくり見守ってください。

★保護者の方へ

叱咤激励は控えましょう!

子どもの気持ちを受け止める

・家族が子どもの気持ちを受け止めることが大切

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

★高校生は特に・・・

ストレス症状が表れにくいことがあります。静かに、そして徐々に元気がなくなるなどの症状が続くこともあります。注意深く見守ってください。

★生徒の皆さんへ

～ 心と身体の変化を乗り越えるために ～

◎生活リズムを整える ◎リラックスできることをする ◎自分でできることをする

裏面には内閣府の資料を載せています

学校保健委員会だより

No.1

平成28年9月30日
〇〇中学校
健康教育部

2学期がスタートして、3週間が経ちました。体育大会も終わり、学校生活のリズムを取り戻すことができたと思います。今年は、猛暑の夏でしたね。さて、今年度の学校保健委員会を1学期末の7月13日(水)に開催しました。その内容や様子をお伝えします。

今回は、学校医の〇〇先生・学校薬剤師の〇〇先生にご指導を頂きました。PTA会長〇〇様・保健委員の保護者の方、生徒・職員40人で、本年度のテーマに基づき意見交換をしました。

今回のテーマは、**ストレスの対処法について考えよう**

～被災を通して見えてくるもの～

●保健委員会からの「健康生活アンケート結果の発表」

平成28年6月1日実施

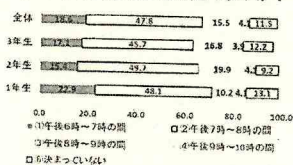
対象者 全校生徒実施 98人

回収率 97.8%

健康生活のアンケートについて

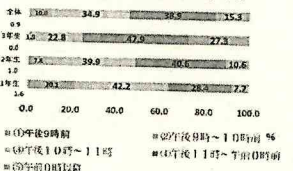
アンケート結果は、4項目のグラフに掲載しています。

1. いつも何時頃夕食を食べますか？



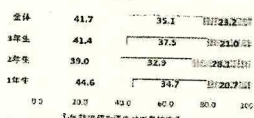
・約半数の人が、午後7時～8時の間に夕食を食べていました。
・食事の時間が決まっていなかった人が、約1割程度いました。
・8時以降に夕食を食べる人が、2割程度いました。

3. 夜いつも何時に寝ていますか？



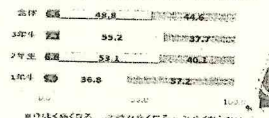
・学年が上がるにつれて、午前0時を過ぎて起きている人の割合が多くなっています。中学3年生では、75%の人が、11時以降に就寝していました。
・理由の一つに3年生は、塾に行く人が多いことも挙げられます。
・中学生の睡眠時間は、8時間は必要であるといわれますが、3年生になると、8時間とれている人は、約3割しかいませんでした。
・頭痛・腹痛をよく訴える生徒のみなさんは、自分自身の睡眠時間の振り返りをしてみてください。

6. 朝から、排便を滞らせて学校にきますか？



①毎日排便を滞らせて学校に来る
②2～3回排便を滞らせて学校に来る
③1回排便を滞らせて学校に来る
④排便を滞らせていない

7. 学校で、お腹が痛くなりませんか？



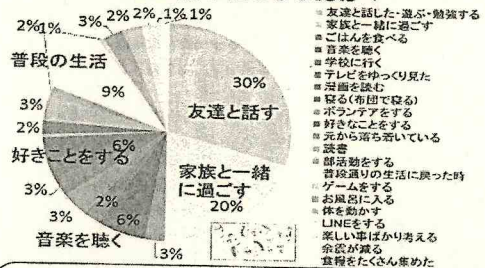
①毎日学校で腹痛を感じる
②2～3回学校で腹痛を感じる
③1回学校で腹痛を感じる
④学校で腹痛を感じない

・朝から、排便の習慣がある人は、約4割でした。
・朝から排便をする習慣がない人が、約2割でした。
・学校で、お腹が痛くなる人は、6割でした。1年生に、お腹が痛くなる人の割合が多かったようです。
・朝から余裕を持って起床して、朝食を食べないと、排便することは難しいようです。排便習慣も生活リズムが整わないと定着しないようです。



〇〇中学校では、学校再開後と2ヶ月後の6月に「心と体のチェックリスト」のアンケートを2回実施しました。3回目は、5ヶ月経った9月14日に同じ項目で実施しました。今回は、5・6月に実施した分から7月に学校保健委員会に発表した分を掲載しました。

震災後にどんなことをしたら心が落ち着きましたか？



まだまだ余震が続く中、熊本地震の被害が広がっている中、恐怖が襲う人も少なくはないと思います。生命が脅かされるようなストレスがかかる経験をしたのは、初めての人が多かったと思います。ストレスの対処法で、「どんなことをしたら心が落ち着きましたか？」では、「普段どおりの生活ができるようになった。(水・食べ・睡眠が取れるようになった)」と答えた人が多かったようです。時間の経過とともに、「自分の好きなことをする」「音楽を聴く」を挙げていました。学校再開により、お友達と話したり勉強したりすることで落ち着くと答えた人が3割いました。学校再開で、元気になった人が多かったようです。

●カウンセラーの〇〇先生からのストレスの対処法について

今年度は始まってすぐに大きな地震がありました。学校が休校になるほどでしたので、不安を感じたり、揺れていて寝ていなくて落ち着けなかったりといった毎日を送った人も多いのではないのでしょうか。このようなときにも驚いたできごとがあると、不安な感じは出ると思いますが、これを「びっくり反応」とか、「非常時の正常反応」と言ったりします。いつもと違うできごとの後は、自分の気持ちもいつもと違って当然です。このような時に感じるストレスと上手に付き合うためには、自分にとって嫌な感情であってもそれを抑えたり無視したりするのではなく、自分が感じていることを素直に認めた上で、どんなふうにしていけばいいかを考えるようにしましょう。自分一人だとよいアイデアが浮かばない時には、他の人に相談することも大切です。これは、「自分で考える能力」がないからではなく、「他の人に相談できる能力」が大切だからです。

地震という原因は同じでも、それをどう受け止めるかでストレスの感じ方は全然違ってきます。大抵ストレスの原因は自分にとって不快なことですが、他の見方、受け止め方はないかを考えてみてください。違った受け止め方ができるだけで、ストレスが少なくなったり、嫌なだけだったストレスが自分の成長に必要なものだと気づけたりすることがありますから、ストレスに負けず、元気に過ごしていけると思います。

パネラーの先生よりそれぞれの立場からご意見をいただきました。

★保護者の〇〇PTA会長

「熊本地震」怖かったと思うのは、自然な反応だと思います。こういった時の対処法を常日頃から考えておくことが大切だと思います。

★学校薬剤師の〇〇先生

熊本地震では、消毒薬や衛生材料を持って、益城・南阿蘇・熊本市の避難所を回っていました。また、学校薬剤師という本来の仕事で、学校を見て回り、「学校は、学びの場でもある避難所でもあった」という点が大変だったと思います。ストレスの解消法では「無理をしない」「自分のできることをする」「安心する行為」をしてください。

★〇〇先生(学級担任)

今は、地震のことを少し忘れてかっています。時間がストレスを癒してくれる部分もあります。避難所で、ボランティア活動をした子どもたちは、「みんなやってくれた。」といっていました。「ありがとう」と言われてうれしかったという意見が多かったようです。ストレスを感じたときには、何かやることが大事だと思います。

★〇〇先生(養護教諭)

「心と体のチェックリスト」を5月と6月の2回書いてもらいました。初回は、「食欲がない」という人も多く、カウンセリングを受けた生徒もいました。多くの人は、1ヶ月以内に地震に対する恐怖心や不安が、薄れていきました。逆に身体症状として、体のだるさや、腹痛・頭痛などは、1ヶ月経過後まで続く人や、時間を経過後や緊張が解けた後に出てくる人もいたことがわかりました。

次に参加者の人々からの意見交換を行いました。

★〇〇先生：災害では、意外な面を知ることができたと思います。避難所では、子どもの笑顔を見て、大人は、安心して、喜び(嬉し)なことができたこと、知り合いから聞きました。また、日頃目立たない子どもたちが、災害時に活躍していたことも新しい発見でした。

★生徒(〇〇さん)：日頃友達と部活に励むことがとてもすばらしく、大切なものだと思います。「普通の生活」がいかんにか奪って、ありがたきことであるかを改めて確認することができました。

★生徒(〇〇さん)：地震後は、体はだるいし、勉強する気にもなれなかったが、ボランティアをして、気持ちが楽になりました。

★生徒(〇〇さん)：地震のことを、意識しないというのは、だめだし、意識しすぎると自分の心を圧迫してしまい、不安になってしまふから・・・本当に難しいなと思いました。そんな中でも友達と話したりすることはいいと思いました。

★生徒(〇〇さん)：地震で、いろいろ変わった人や逆にほとんど変わらなかった人もいました。地震が与えた影響は、人それぞれだと思うけど、地震へのストレスなどは、誰もが必ず持ったと思うので、今回の会は、とてもよかったと思います。また、少しでも「いつも通り」の生活に近い状態になるには、どうするかを考えさせられました。

★保護者(〇〇様)：この地震で、人のつながり、友人の大切さが改めてわかりました。私は、運動に携わる仕事をしているが、コミュニケーションをとること・運動習慣のあることは、とても大切だと思いました。ストレスを緩和してくれると実感しました。

★保護者(〇〇様)：地震をとおして、我が子以外の子もたちが、どう思っていたか、どう感じていたかがわかりました。子どもは、車中泊にすぐ慣れたので、その柔軟性がすごいと思いました。また、学校の先生やPTA・医療関係の先生方からいろいろな体験談を聞き、改めて考えさせられました。

●体育委員会より

本校の健康課題の一つに、勉強中・食事中(給食)の生徒の姿勢の悪さが挙げられます。

体育委員長の川〇さん・改〇さんより、姿勢を整える体操(体幹トレーニング)の紹介がありました。

体幹トレーニングの紹介

体に負担のない姿勢を支える体幹深層筋を鍛えよう！

筋肉には、外側(アウター)にある目に見える筋肉と内側(インナー)の目に見えない筋肉があり、この見えないところにある奥の筋肉・筋線維を深層筋(インナー・マッスル)といいます。深層筋(インナー・マッスル)の役割は、体の姿勢を保つ働きがあります。その筋肉を鍛えるトレーニングが体幹トレーニングです。今回は、以下7つの動作を紹介しました。①ドローイン(横隔膜呼吸)②肩甲骨ブリッジ③肘をついてのプランク(腕から膝まで、一直線になり、両手で体を支える)④サイドプランク(側になり、体を支える)⑤knee(体幹を手と足で支える)⑥hand knee(片手・片足を伸ばす)⑦cat&dog(背中を曲げたり、伸ばしたりする)

詳細につきましては、文化学習発表会で、紹介します。

(まとめ) 〇〇先生

今年度から、本校の学校医の先生に着任されました。

地震後、多くの方が地震からボランティアに来られました。日本人の助け合いの精神を感じました。今回の地震を今後によりよい方向に活かしていってほしいです。

グー・ピタ・ピン

体幹トレーニングの紹介

筋肉の役割

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

体幹トレーニングの紹介

中学校

保護者の皆様へ

平成 年 月 日

さん

年 組

保護者 様

熊本市立〇〇〇小学校

校長 〇〇 〇〇

震災後、子どもさんの家での様子はいかがですか？

年 組 男 女
氏名

*当てはまるところに○をつけてください。

	震災直後～ 1か月の様子	最近の様子
1 食欲がない		
2 眠れないことがある		
3 おなかの調子がよくない		
4 アレルギー症状がひどくなった		
5 頭痛や腰痛を訴えることが多くなった		
6 トイレへ行く回数が増えた 減った		
7 なんとなく落ちつかない		
8 イライラして泣きやすくなる		
9 なんとなく体がだるいことが多くなった		
10 急にふさぎ込んでしまう 泣くことがある		
11 ボーッとしていることがある		
12 一人になりにくい 一人で部屋や家に居れない		

<何か気になることや伝えたいことがありましたら、ご記入ください>

<子どもさんの様子や対応で困っていらっしゃることやわからないことがありましたら>

スクールカウンセラーにアドバイスをいただき、一人一人へご返答する予定です。

震災による心のケアに関するスクールカウンセラーカウンセリングについて

この度は、震災により連日、大変な毎日をお過ごしのことと拝察いたします。
本校におきましては、学校が再開し11日を過ぎ、少しずつ以前の教育活動を取り戻しつつあります。しかしながら、子どもたちにアンケートをとりますと、少なからずどの子どもも何かしらの不安をかかえ毎日をすごしている状況にあります。このようなことから、職員一同、子どもたち一人ひとりの言動等について心がけてまいりました。
その結果、お子様におかれましては、より専門的な視点からの対応（スクールカウンセラーによるカウンセリング）を行った方がよいのではないかと考えております。
つきましては、下記にカウンセラー相談のあり方についてご希望の項目に○印をつけていただき5月23日（月）までに担任へご提出ください。
なお、本内容に係り不明な点がある場合には、管理職までお知らせください。また、お子様の学校での様子等についてお尋ねがある場合には、担任までご連絡ください。

キリトリセン

スクールカウンセラー相談申込書

平成 年 月 日

年 組 児童名 ()

保護者名 ()

いずれかを選択の上、番号に○をつけてください。

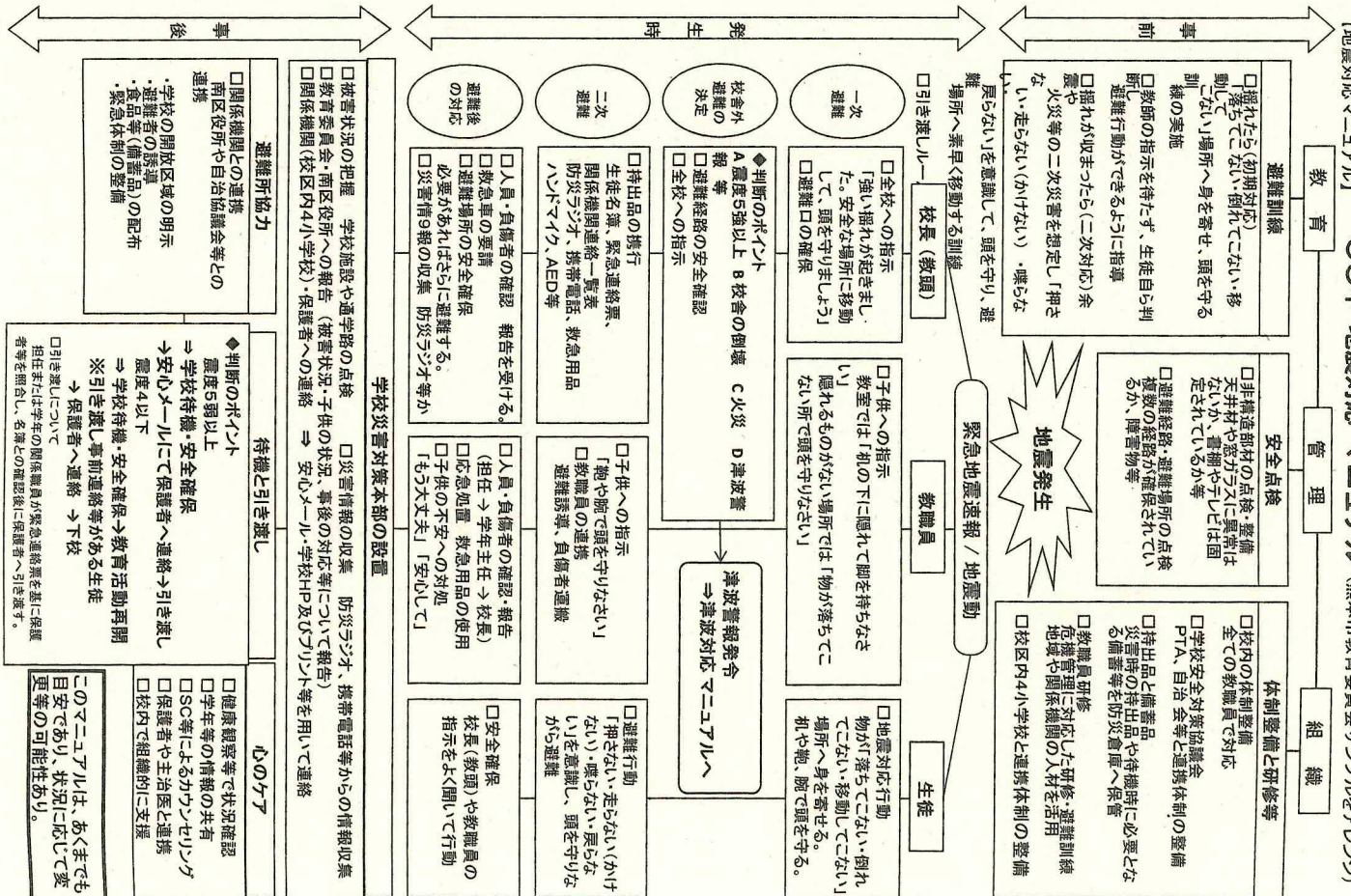
1. 火曜日、午前中に予約を取り、〇〇中学校にて保護者引率のもと子どもと相談したい。
2. 〇〇〇小学校での相談日に、親子で一緒に相談したい。
3. 〇〇〇小学校での相談日に、子どもだけ受けさせたい。
4. 今のところ、カウンセリングは必要ないと思う。
5. その他 ()

*〇〇〇小学校においては、スクールカウンセラー配置の拠点校が、〇〇中学校となっています。取り急ぎの場合は、火曜日午前中に予約をとり〇〇中へ伺うこととなります。

(SC返事) 保護者の皆様へ

短い夏休みも過ぎ、2学期も本格的に始動しました。
残暑が残る中も、けなげに子どもたちは頑張っています。
学校で頑張っている分、おうちでの発散が起きているのかな？と思うくらいとてもおこさん！で、心配しすぎるくらいです。
遅くなりましたが、県外からの派遣スクールカウンセラーの方に1学期末に実施した保護者向けのアンケートを見ていただき、お返事をいただいております。タイムリーな内容にはならなかったかもしれませんが、ご参考になればと思います。
震災後の心のケアも、中・長期的な時期になってきました。
1か月後、3か月後、半年後、1年後、3年後が節目と言われています。今まで、どうもなかった子が、変化を表す時期とも言われています。中学生は思春期も重なり、難しい時期ですが、少しでも多くの大人で見守っていただきたいと思います。何か、お子様のことで、気になることや心配なことがありましたら、ご遠慮なくお伝えください。

〇〇中学校 校長 〇〇 〇〇
保健室 〇〇 〇〇



會	則
役員名簿	
事業內容	
予算	
會員名簿	
編集者名簿	