

My☆health



R6. 1. 9 川北中 保健室

保護者の方へ

能登半島地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

震災から10日が過ぎようとしています、お子さまの様子はいかがでしょうか。怖くて眠れなかったり、食欲がなかったり、ということはありませんでしょうか。しばらくは身体面とあわせて、精神面からもお子さまの様子を見守っていただきますようお願いいたします。

学校でも、お子さんの状態を気をつけて見ていきたいと思えます。ご家庭で気になる様子がありましたら、担任または養護教諭まで連絡をお願いいたします。

下記に災害発生時に起こりうる心身の変化を記載しました。お子さんの様子をチェックする目安として参考にして下さい。

◆子どもの体と心に起こりうる変化

身体面

- 寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる
- 食欲が出ない、おいしいと感じない
- 頭痛、腹痛、吐き気、だるさ、胸がドキドキする



気持ち

- 音や揺れなどにびくびくしやすい
- 不安、一人になることを怖がる
- 何も感じない、やる気が出ない
- 孤独な感じがする



行動面

- 落ち着きがない、怒りっぽくなる、はしゃぐ
- いつもに比べて元気がない
- 少しのことで涙が出る
- ひきこもる、人に会いたくない



考え方

- 勉強や部活動に集中できない
- 考えがまとまりにくい
- ふとした時に災害の記憶がよみがえる
- 思い出せない、忘れやすい



■日常生活で気をつけたいこと

上記のような色々なストレス反応や心の変化は決して特別な反応ではありません。こうした変化は時間と共に回復していく場合もありますが、逆に時間の経過とともに新たな変化が見受けられることもあります。日常生活で次のことを心がけましょう。

- 会話を多くし、お子さんが話すことに十分耳を傾けましょう。
- 甘えたり反抗的になったりしてもあわてず、落ち着きを取り戻し、立ち直っていくのを長い目で見守りましょう。
- できるだけ食事や睡眠のリズムをくずさないように気をつけてあげて下さい。

生徒の皆さんへ

年明けの大地震、本当に怖かったですね。余震も続いています。テレビや新聞等のニュースを見聞きして、心を痛めている人も多いことでしょう。3学期が始まりましたが、学校でつらくなった場合は、無理をせず、先生に伝えましょう。保健室にも遠慮なく来てくださいね。

スクールカウンセラーの下田先生も皆さんのことをとても心配されています。明日の午後も学校にいらっしゃるので、相談したい人は担任の先生または相談担当の吉田先生まで申し出てください。

みんなで声かけ合い、支え合っていきましょう。

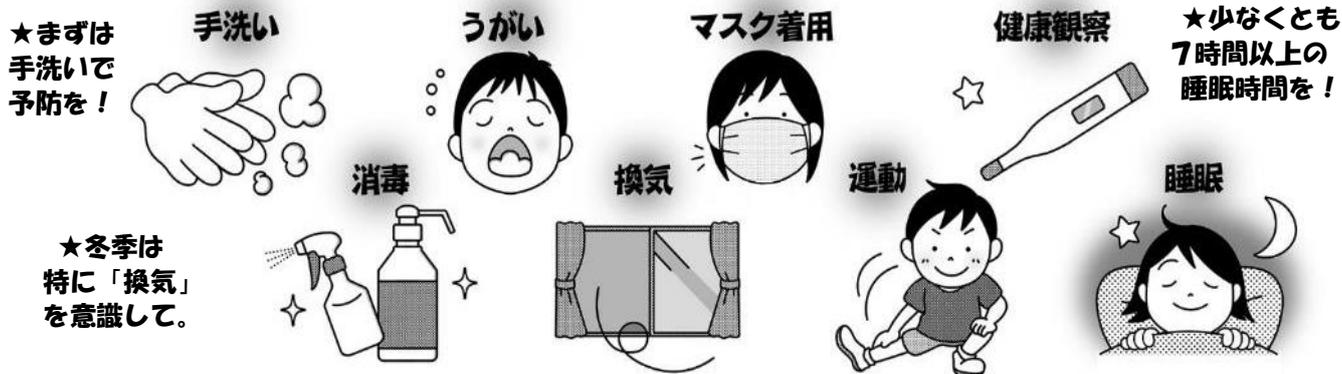


基本的な感染症対策の徹底・継続を！

昨年末からインフルエンザが猛威を振っていますが、みなさん、体調はくずしていませんか。手洗いや換気、規則正しい生活など、自分でできる感染症対策を継続しましょう。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



<保護者のみなさまへ> 引き続き、ご協力をお願いします。

- 登校前にお子さまの健康観察をお願いします。
- 欠席等の連絡は、朝8時までをお願いします。
- 受診された場合、結果がわかりましたら、学校までお知らせください。



<生徒の皆さんへ>

- 登校中や登校してから、体調が悪くなることもあります。体調不良を感じた時は、早めに保健室に来て下さい。“いつもと違うかも”の感覚を大切に！
- 寒い日が続いています。換気を行っているため、暖かい服装で登校して下さい。暖かい下着や重ね着で工夫を！

冬のけがを防ごう!!



安全に気をつけて!

★天気予報をチェック!

気温の低い日は、道路が凍結し危険です。自転車走行、歩行時の転倒に注意しましょう。



★ウォーミングアップをしっかりと!

体育や部活動は、準備運動をしっかりと行い、筋肉をほぐしてから始めましょう。とくに指や足関節のけがに気をつけましょう。



★廊下・階段は走らない

廊下、階段は公共の場です。マナーを守りましょう。結露で滑りやすくなることもあります。「濡れているかも、滑るかも、ぶつかるかも…」危険予知のアンテナを高く持ちましょう。



自分の行動を振り返ってみましょう。