

Smile on 12月

2024. 12. 23 三崎中学校

受賞おめでとう!

珠洲市よい歯の少年少女

3年生3名

表彰状



寒くなる冬は、感染症に気をつけましょう!今、気をつけたい感染症は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎です。これらの感染症は、**基本的な予防方法**で防ぐことができます!

そして、併せて確認してほしいのが、感染症の流行状況です。年末年始、人の往来が多くなります。石川県内、他県ではどのような感染が流行しているのかどのくらい拡大しているのかを確認しておく、有効な対策ができますね。

石川県内の感染症についての情報が見られます。→
「石川県感染情報センター」



今月のほけん目標

冬に多い病気の予防をしよう

感染症予防方法

手洗い



マスク



うがい



空気の入れ替え



規則正しい生活



体力を付ける



栄養バランスの良い食事



あれから1年 ~アニバーサリー反応について知ろう~

災害や事故から半年後、1年後などの節目の時期が近づいてくると、普段はいつも通りに過ごすことができているのに、思い出したり、ドキドキしたり、心や体が再び反応してしまうことがあります。これを「アニバーサリー反応」と言います。心や体の反応には個人差がありますが、アニバーサリー反応というものがあることを、全員知っておく必要があります。

①どんな反応(症状)が表れるの? ②誰に表れるの? ③対処法はあるの?

今回は①~③のことについて、説明します。



①どんな反応(症状)が表れるの?

地震が発生した後、心や体に起きた反応が再び表れるかもしれません。

また、今までは起きていなかった反応がいきなり表れることもあります。

《子どもに現れやすいストレス反応》

行動

- ◆赤ちゃんがえり(おもしろい・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せない など)
- ◆今までできたことができなくなる(食べさせてほしがる・一人でトイレに行けない など)
- ◆甘えが強くなる ◆反抗的になったり、乱暴になる
- ◆わがままを言うぐずぐず言う ◆話をしなくなる、話かけられるのを嫌がる
- ◆親が見えないと泣きわめく ◆そわそわして落ち着きがなくなる
- ◆遊びや勉強に集中できなくなる ◆集団活動ができなくなる



心

- ◆イライラする、機嫌が悪い
- ◆逆に、急に素直になる
- ◆一人になること、見知らぬ場所、暗いところや狭い所を怖がる
- ◆少しの刺激(小さい物音、呼びかけ等)にもびっくりする
- ◆突然興奮したり、パニック状態になる
- ◆現実でないことを言い出す
- ◆落ち込む、表情が乏しくなる
- ◆ぼーっとしている



身体

- ◆食欲がなくなる あるいは 食べ過ぎる
- ◆寝つきが悪くなる 何度も目を覚ます
- ◆嫌な夢を見る 夜泣きをする
- ◆暗くして寝ることを嫌がる
- ◆何度もトイレに行く おねしょをする
- ◆吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- ◆喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
- ◆風邪を引きやすくなる



②誰に表れるの?

誰にでも表れる場合があります。

でも、反応が表れることは、
・とても自然なこと
・心が弱いわけではない



②対処法はあるの？(お家の人と一緒に読んでね)

家族みんなが安心できる環境作りを

子どもの話すことを聞いてあげよう
否定せず聞いてあげましょう。ただし、話したくないときには無理に聞き出さないようにしましょう。

行動に変化があっても受け止めてあげよう
おやみに叱ったり、突き放したりしないようにしましょう。

家族一緒の時間を作ろう
できるだけ、子どもを一人にしないようにしましょう。

生活リズムよく過ごそう

食事や睡眠など、できるだけ崩さないようにしましょう。

スキンシップを増やそう

抱きしめる、痛いところがあったら体をさすってあげましょう。

負担が大きくなってないか

見てあげよう

気を遣うがんばり屋さんタイプの子は周りが気付かないうちに負担が大きくなっていくことがあります。

子どもが話したとき優しく声をかけよう

恐かった、悲しかったことを話すときは「怖かったね」「びっくりしたね」と聞いてあげ、「ここは大丈夫だよ」「心配なことがあったら何でも言って」「あなたは悪くないよ」「みんなが守ってあげるからね」のような言葉をかけてあげましょう。



このような環境作りは、普段の生活でも行くと望ましいものです。子どもの反応が長引くことや気になる状態があるときや、子ども以外の家族のことで心配なことがあるときは、学校・保健所・保健センター・医療機関などに相談してみてください。



不安な気持ちになったら ~呼吸法をやってみましょう~

緊張時やストレスがある時、呼吸は速くなります。身体にとって必要以上の呼吸をすると、軽い頭痛や不安が起こる場合があります。呼吸法を毎日10分間行うことで、リラックスした心身の状態を保てるようになります。気分をコントロールすることは難しい時もあります。そんな時、簡単にできる呼吸のコントロールをぜひご家族でやってみてください。

準備

楽に椅子に座り、両足が床についているようにします



1. 軽く息を吸います



2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます 身体力を抜きます



3. 3秒間息を止めます 力を抜いて10秒間繰り返します



呼吸法の動画があります。



眠れない時は ~筋弛緩法(筋肉リラックス法)をやってみましょう~

眠れない時、心が緊張状態で「眠ろう…眠ろう…」と思うと、心はほぐれないままで余計に眠れなくなることがあります。そんな時は、体をほぐすことで、体も心もほぐれ、少しずつ眠りモードに向かって行きます。寝る前、布団の中でもできる方法を紹介합니다。

準備

座る、横になるなど、自分の楽な体勢になります。



1. 足 → 手 → 肩 → お尻 → 顔 の順に力を入れます。



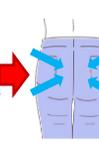
足の裏を反らせる



手のひらを反らせる



肩を耳に近づける



お尻を中心にキョット



顔を中心にギョット



2. 1と反対の順(顔→お尻→肩→手→足)で力を緩めます

体がじんわりポカポカします
まだほぐれていないと感じたら、繰り返しやってみてね。

こちらの動画を参考に



メンタルケア ~日頃から気持ちのトレーニングをしておきましょう~

自分の時間を大事に

ストレスサインを知る

規則正しい生活

考え方の切り替え

相談する

受診する

