



2024年はどんな年にしたいですか？ぜひ、今のうちから目標を立て、それに向かって努力していきましょう。今年も保健室はみなさんの心と体の面をサポートしていきますので、どんなことでも相談してくださいね。

さあ、ゆっくり過ごした冬休みモードから学校モードへの切り替えは、できているでしょうか。早ね・早起き・朝ご飯・手洗いの4つを大切にしながら、3学期も元気に楽しく過ごしていきましょうね。

令和5年度 南郷小学校 保健室

穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しかった龍が **ボウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

「丘の子神社」が期間限定で登場！

去年も大人気だった「丘の子神社」が今年も期間限定で登場しています！

- 朝起きて 気分すっきり にあたると
- 起きる時間 休みでも
- ごちそうさま でごちそうも
- 湧いてくる 食べた力が
- 体ばかばか 寒くても 遊んで
- 次の日も元気 夜は
- 温まる お風呂は
- バイキンバイバイ 食事前

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう！

1日1回、「健康おみくじ」がひけます。🍀 感染予防のためのルール（手をあらってから引く、密にならないようにする）を守ってチャレンジしてみてくださいね。おみくじはぜんぶで39しゅるい。中には今年初登場&激レアなものも…！！
 信じるかどうかはあなた次第…。毎日運試しにチャレンジしてみよう！



～災害や避難を体験した・不安を感じた子どもの心身のケアについて～

1月1日、能登地方を震源とした大きな地震が発生しました。被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。激しい揺れや続く余震・突然の避難を経験したこと、様々な報道を見聞きすることによって、不安や恐怖を強く感じるため心身に様々な症状が出る場合があります。特に、子どもは自分の思いを言語化することが難しいので、それが顕著です。以下のような症状が出現することがありますが、大人が「これらはすべて自然な反応である」と知っておくことが、非常に大切です。子どもたち自身も「なんだか自分が変だ」と感じる場合もありますので、思いを受け止め、「このような災害を体験したなら、不安に思っただけで当然。大人だってそうなるんだよ。」とわかりやすく説明することが大切になります。

新学期が始まると生活リズムも変わり家族と離れる時間も増えるため、特に最初のうちは心身が不安定になるおそれもあります。「なんとなく様子がおかしい」「子どもの症状や不安が強い」「どう対応すれば良いかわからない」といった場合は、担任や養護教諭までお知らせください。スクールカウンセラーに相談することも可能です。お一人で抱え込まず、お気軽にご連絡ください。

～ストレスにより心身に起こり得る症状～

- ・めまい ・頭痛 ・腹痛 ・下痢 ・便秘
- ・吐き気 ・睡眠障害(眠れない、すぐ目が覚める)
- ・悪夢を見るようになる ・多動、多弁になる
- ・一人になることを恐れる ・涙もろくなる
- ・集中力に欠ける ・怒りっぽくなる、イライラする
- ・不安が強くなる ・大きな音や振動に敏感になる
- ・家族や友達に対しての心配が強くなる
- ・生き残る、楽しむことに罪の意識を覚える
- ・スキンシップを求める ・トイレの失敗が増える

この資料は「[日本トラウマティック・ストレス学会HP](#)」を参考にして作成してあります。HPには様々な資料が掲載されていますので、参考にさせていただきます。



～子どもと関わる際に大切なこと～

- ・家族と一緒にいる時間を多く持つ。
- ・家族のあたたかい「行動」と「言葉」によって、徐々に以前の状態に戻っていくので、言語的なコミュニケーションとスキンシップを大切にする。
- ・どう感じているのか、何が起きていると思っているのか、どうしたいのかを、子どもたちが自然な形で話せるように心がける。
- ・可能な限り、これまでの生活習慣を維持する。
- ・年齢や子どもの特徴に応じ、災害に関する正確な情報を伝える。