

ほけんだより1月

石川県立金沢錦丘高等学校
令和6年1月10日
保健室



震災後、1週間がすぎました。みなさんの心と体は元気ですか？
私たちの心や体は、災害が発生し、心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。
震災後しばらくは、心が動揺していろいろな不安が起きることは、誰にでも起こりうることです。
時間の経過とともに回復していくので、つらいときは我慢せず心と体をいたわりましょう。

被災した人なら誰でも感じること

- ・怖い
- ・悲しみ、寂しさ
- ・自分の無力感や自責の念
- ・怒り
- ・不安
- ・何事にも無関心、無感動になる

からだに起こりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める
- ・集中できない、イライラする
- ・吐気、食欲不振
- ・下痢や便秘
- ・心臓がときどきする など

- これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。
- 特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

○感情を表すことは、けっしていけないことではありません。

「これくらいのことです・・・」

「こんな風に思うのは自分が弱いからだ・・・」と、思ったりしないでくださいね。

自分だけで解決しようとせずまわりにいる人を頼ってくださいね。

少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること
- ・リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



ストレスを緩和するリラックス法

<呼吸法>

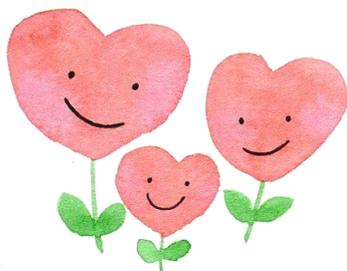
意識して深くゆっくりと呼吸することで、気持ちを落ち着かせリラックスすることができます。特に腹式呼吸は効果的です。

<ストレッチ>

ストレッチをして筋緊張をほぐすと、心も身体もほぐれます。

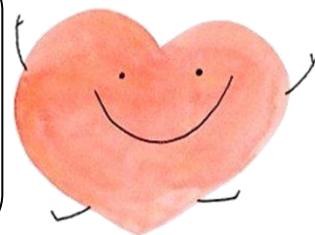
<筋弛緩法>

筋弛緩法は、一気に緊張を高めてゆるめることで、リラックスする方法です。いすに座り、背すじを伸ばして、両腕をまっすぐ下ろします。両肩をグーッと上に持ち上げて、5秒間保ちます。一気に力を抜いて、両肩を下ろします。



こんなときには、専門家への相談を

- ・緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき
- ・悪夢やよく眠れない夜が続くとき
- ・勉強に身が入らなくなったとき
- ・自分の気持ちをうちあげられる相手がいないうとき



傷ついている自分を放っておかないで。

さびしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せない・・・そんなときは

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。