



令和 6年 1月 9日

No. 11

野々市中学校 保健室

## 保護者の皆様へ

災害を体験した子どもたちのこころは、深く傷ついていることがあります。子どもは、自分の感情や苦しみを、言葉で表現する力がまだ十分に育っていないために、こころやからだの症状や行動上の問題など、様々な反応を示します。また、大人は、災害の後始末に追われたり、自分自身も傷ついているため、子どもの変化に気づきにくい状況にあります。

### 災害時に子どもに見られる反応

- 眠れない・怖い夢を見る
- よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体の症状が出現する。
- 元気がない・意欲がない・人前に出るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり



### 災害時の子どもへの対応

#### ●まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り、安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ子どものそばにいてあげるなど、「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。子どもが理解できる言葉で、事実を話してあげましょう。

#### ●子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちなどを受けとめてあげましょう。子どもが話したがらない時には、無理に聞き出さないようにしましょう。不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうるさがらずに簡潔に答えてあげましょう。



#### ●子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

友達と一緒に遊んだり運動して楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。遊びや絵を描くことで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けたこころの傷を癒したり気持ちを整理するのに役立ちます。災害に関連した遊びを繰り返したとしても、そのことで子どもが不安定にならない限り、止めずに見守ってあげましょう。

「いつもの自分と違うな」と感じたら、一人で抱え込まないでください。  
困ったことや悩み事があったら、いつでも保健室に話に来てください。

# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 冬もこまめな水分補給で、カゼ予防

●冬はつつい水分補給をわすれがち●

体が水分不足で乾いてしまうと風邪をひきやすくなります

鼻やのどの粘膜の下には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に、水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいますので、さむ〜い冬も、水分補給を忘れずに！！

