

ほけんだより

令和6年1月15日
押水第一小学校
保健室
No.10

令和6年能登半島地震に被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

3学期が始まりました。災害から1週間程度経った時期から、大きなストレスにより身体に症状がでてきやすいといわれています。休息できるときは体と心をしっかりと休めてください。心のケアや感染症対策、衛生管理など保健室として今できることを精一杯取り組んでいきたいと思ひます。お子さんのことやご家庭のことでも、何か心配なことがあれば気軽にご相談ください。

お子さんの様子をよく観察してください



子どもたちの心は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す力がまだ十分ではないため、心や体に症状がでたり、行動に問題が生じることがあります。

【災害時に子どもにみられる反応】

《からだ》 <ul style="list-style-type: none">●寝つけない、夜中に目が覚める●食欲がでない●お腹や頭が痛い●体がだるい など	《気持ち》 <ul style="list-style-type: none">●とてもこわい、不安 ●何も感じない●イライラする ●やる気がでない●落ちこむ ●ひとりぼっちな感じがする など
《行動》 <ul style="list-style-type: none">●落ち着きがない ●子どもがえり●はしゃぐ ●ひきこもる●怒りっぽくなる など 	《考え方》 <ul style="list-style-type: none">●集中できない ●自分を責めてしまう●考えがまとまりにくい●いきなりその時を思いだす など

これらの反応は、異常なことではなく、大きなショックによっておこる自然な反応です。

多くは時間がたつと、自然に落ち着いてきます。長期間続く・気になる場合はご相談ください。

【災害時の子どもへの対応】

① 安心感を与えましょう

穏やかにそばに寄り添うようにしましょう。できるだけ子どもを一人にせず、不安そうなときには抱きしめたり、大切だという愛情を示しましょう。

② しっかり子どもと向き合い、子どもが自分の気持ちを表現できるようにしましょう

子どもの話に耳を傾け、最後まで話を聞きましょう。怖かった気持ちなどを受け止めてあげましょう。



③ 活動の場を確保しましょう

絵を書く、子ども同士で遊ぶなど、できるだけ子どもらしい活動を確保してあげてください。手伝いなどをさせて達成感を築き、ほめて自信をもたせることも良いです。できる限り、普段通りの生活リズム（食事、入浴、睡眠の時間）でお過ごし下さい。