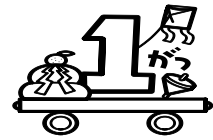


# 保健だより

令和6年1月12日 高松中 保健室







かほく市で震度5強を観測した能登半島地震発生から10日あまりが経過いたしました。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。






今回のような自然災害や、事件、事故等に子どもが遭遇すると、恐怖や喪失体験などにより心に傷を受け、その時の出来事を繰り返し思い出したり、日常の中で再現したりするなどの症状に加え、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に大きな障害をきたすことがあります。これをストレス反応といいます。ストレス反応は、誰にでも起こりうることであり、ほとんどは時間の経過と共に薄れていきますが、このような状態が1ヶ月以上長引く場合、「心的外傷後ストレス障害 (PTSD)」になる可能性があります。

## ストレス反応を長期化させないために (PTSDの予防)

生徒たちには、昨日給食時にテレビ放送で指導をしました。そのスライドと内容をお伝えします。

<p>ストレス反応</p> <p>こわいときのシーンが見える</p>  <p>お腹が痛くなる、頭が痛くなる</p>  <p>集中できない、気が散る</p>  <p>悲しくなる</p> 	<p>惨事に遭遇した時に、 ストレス反応が出るのは 「正常なこと」です。</p>	<p>同じことに遭遇しても、 ストレス反応が強く出る人と出ない人がいます。</p> <p>同じようなストレス反応が出ても 回復が早い人と、 なかなか回復できない人がいます。</p>
--	--	--

今、もしあなたが苦痛を抱えていれば、ストレス反応を長期化させないために初期のメンタルケアが非常に重要です。

<p>①不安なこと、心配なこと、つらいことは誰かに聞いてもらう</p>  <p>②身体のケアをする</p> 	<p>③不安になる情報から離れる</p>  <p>④誰かのために何かをする</p> <p>×「がんばれ」 ×「元気を出せ」 ×「よくやるな」</p> <p>なまじりも過剰にする 話を聞いてあげる やさしく励ます</p> 	<p>⑤今できることに集中する時間を作る</p> <p>集中。</p>  <p>⑥これら①～⑤のことが実行できた自分をほめる 「よくがんばったね！」</p>
--	--	---

学校では、各学級で担任の先生や学年の先生と全員、面談を行っています。気になる生徒につきましては、保護者と連携をとりながら、子どもの心のケアに努めていきます。なお保健室では、随時健康相談を行っています。また、必要に応じて学校医やスクールカウンセラー、教育相談員等と連携をとれるようにしています。

## ご家庭での対応のポイント

- ・症状は必ずやわらいでいくことを伝え、安心感を与えます。
- ・子どもが安心して体験や現在の気持ちを語れるような雰囲気作りに心がけます。
- ・子どもが嫌がること(部屋の電気を消すのを嫌がる、家から外出しようとしめない等)は、強制しないようにします。
- ・子どもが努力したことをしっかり褒めて、自信を持てるようにします。
- ・子どもとのふれあいの時間を多く持つように努めます。
- ・子どもの症状にあわてず冷静に対応し、長い目で見守ります。



## 保護者自身の心のケアも大切です。

子どもの心の回復には、子どもが安心することができる環境が不可欠です。それには、周りの大人の心の安定がまず大切です。保護者自身の心のケアにも気をつけていきたいですね。

すぐにできる!

# スマホで防災



家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、火災情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

## ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。



国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」やかほく市のHPから見ることができます。

自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

## 災害情報入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体(かほく市)が、**注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。**

災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」や「Yahoo! 防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので、動画よりもバッテリーの消費が少なく、災害時の情報収集に最適です。

## 災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。

電話に比べ、**利用できる可能性が高いのがインターネット。**

メールやSNSなど、**家族で何をを使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所も決めておきましょう。**



## モバイルバッテリーを持ち歩く

いざ使いたいときに、「バッテリーの残量が足りない」とならないために、**モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。**

災害用には、**乾電池式や太陽光で充電できるもの**がおすすめです。



### 災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間(8月30日~9月5日)などに体験利用できるので試してみましょう。



### 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。

被災時、インターネットがつながりにくいときは、「OOOOOJAPAN」というネットワークについてみましょう。



## スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

### 災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ホイッスル • 小型ライト • 常備薬 • マスク • 小銭
- アメやチョコレート(命を守るもの) • ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

### 非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- 懐中電灯 • 携帯ラジオ • 雨具 • 防寒具 • 電池
- 現金 • マッチまたはライター • ビニール袋 • 簡易トイレ
- 飲料水 • 食料品 • 救急セット • 生理用品(女性) など