

保健だより 号外

令和6年1月号
七尾市立天神山小学校

突然の大地震。たびたびの余震が起っていただけで、まさかこのような大きな地震が私たちの住む能登を襲うとは。七尾市では断水が続き、今まで当たり前だと思っていた生活ができず、大変な状況が続き不便になっています。しかし、周りの方の助けや協力、温かい心遣いで、2週間を過ごすことができました。大変、ありがたいことです。

みなさんの中には、恐怖や不安な気持ち等で心が押しつぶされそうになっている人もいらっしゃるでしょう。このような大きなことが起きた時は、心もけがをすることがあります。突然の悲しいことや悩むことが続くと、心や体にいろいろな反応が起こることがあります。それは誰にでも起こる可能性があることです。大切なことは、自分の心や身体にどのようなことが起こる可能性があるのか、また起こった時にどのように対処したら良いか知っておくことです。そこで、今回の保健だよりは、その特集を載せました。

心もけがをする



体におこる反応



こんな反応がでたら、どうしたらよいの？

- ① 安心感を与える…寄り添い話をよく聴く、スキンシップ、一緒に遊ぶ、添い寝等
- ② 日常を取り戻すことを助ける…可能な限り「普段の生活習慣」を保つようにする。(食べる・寝る・話す)
- ③ 被災映像を繰り返し見せない…子供は敏感です。子供がよく観ていたテレビやお気に入りの動画等があれば、それがよいでしょう。
- ④ 子供は自分で回復する力があることを理解し、見守る

※ただし、上記の反応が1か月以上続く場合は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の可能性がります。学校または病院にご相談ください。

心のケア
4つのポイント



このようなことを心がけましょう

食がたない時は、食
べたい時に食べたいも
のをとればよいです。
水分はしっかりとりま
しょう。

た
食べる



ね
寝る



眠れない時
は、横にな
るだけでも
体が休まり
ます。

はな
話す



話をするだけ
でも、少し気
持ちは和らぎ
ます。

子供たちも災害によって傷ついています。

- ★子供の気持ちを聞いてあげましょう。
- ★子供たちに大人(自分)の気持ちを説明してあげましょう。
- ★災害ごっこ遊びや災害の絵をかいたりすることを禁じないようにしましょう。

子どもが地震や避難の絵を描いたり、人や町が被災した場面の「ごっこ遊び」は、遊びの中で気持ちを整理したり表現したりするために必要なことです。子どもが自ら回復しようとしている過程です。やめさせたりせず、見守りましょう。数週間続く場合は、専門の方に診てもらいましょう。

★大人も長期戦に備え、積極的に休息をとるようにし、体調管理をしましょう★