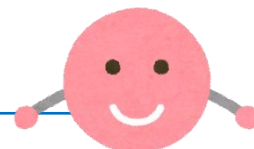


## 中学生のみなさんへ

お正月に能登地方を震源とする大規模な地震があり、白山市も大きく揺れました。旅行先や親戚の家など、普段生活をしている場所とは違う場所で地震にあった人もいるかもしれません。地震から数日経って、学校も始まりましたが、不安や心配な思いをしている人もいます。いつもと違うことが突然起こり、不安や心配な思いを抱えて生活していると心や身体に色々な反応が起こることがあります。

### <心や身体にこんな変化はないかな？>



すぐに涙が出る、気持ちが沈む  
息が詰まる感じがする

眠れない  
すぐに目が覚める



イライラする、不安になる  
落ち着かない、ソワソワする

食欲がない  
身体がだるい

集中できない  
好きだったことを楽しめない

これらの症状や反応は「突然の変化に対する自然なもの」です。時間とともに回復していくことが多いので、心配しすぎる必要はありません。全員に反応が出るわけでもなく、症状の程度も人それぞれです。

※ストレスで身体に不調が出ることもあります。身体の反応が強くていいるときは、風邪などの体調不良の可能性もあります。病院に行った方がよい時もあるのでおうちの人と相談しましょう

### <どんな生活をしたらいいかな？>

#### ◆できるだけ普段通りの生活をしましょう

- ・バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。
- ・早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間をとりましょう。
- ・友達と遊んだり、部活や習い事に参加したり、いつもと同じようにすごしましょう。

※だけど、つらいときは無理をせずに信頼できる大人と一緒にすごしましょう。



#### ◆不安・心配な気持ちになった時は…

- ・信頼できる大人（家族、学校の先生、塾や習い事の先生など・・・）に相談しよう。
- ・一人で抱え込まないようにしよう。
- ・リラックスできることをやってみよう。（音楽を聴く、深呼吸をする、好きなおやつを食べるなど）

#### ◎テレビやインターネット、SNSの情報がつらくなったら

テレビでは地震のニュースや映像がたくさん流れています。毎日見ているとつらい気持ちになってくることもあると思います。それは当たり前の気持ちで、あなたが悪いわけでも弱いわけでもありません。「自分より大変な人がいるから……」などと思う必要もありません。いつも通りの生活をしてよいのです。テレビやインターネットの情報がつらい気持ちになってしまったら、楽しい気持ちになれる番組にチャンネルを変えたり、テレビを消して気分転換になることをしたりしましょう。