

保健だより

令和6年1月

南砺市立城端中学校

元旦に発生した能登半島地震では、県内でも甚大な被害が出ました。時間が経つにつれて被害の大きさが徐々に明らかになり、今も続く余震に不安な気持ちのまま3学期を迎えたことと思います。

心だっけて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、心や体に色々なストレス反応が起こることがあります。誰にでもある当たり前の反応です。大切なことは、どんなことが自分の心や身体に起こる可能性があるのか、また、起こったときにどのように対処したらよいか知っておくことです。

◆体と心に起こること◆

遊び・勉強

- 勉強や部活、好きだった趣味に集中できない
- ひとりで過ごす

食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 夜中に目が覚める

体

- 頭痛
- 息が苦しい
- 腹痛や下痢、便秘
- 身体がだるい

子ども返り

- 一人でいるのが怖い
- 甘えやわがまが出る
- 自分の事が決められない

イライラする

- 物音にビクつく
- 反抗的な態度をとる
- 物を叩いたりする



ボーっとする

- 話をしなくなる
- やる気が出ない
- その話題を避ける

悲しみと怒り

- 自分や他人を責める
- すぐに泣いてしまう
- 気持ちが落ち込む

こわい・不安

- びくびくする
- 明りをつけないと眠れない
- 恐い夢をみる

強がり

- まるで何もなかったかのように普通にふるまう
- 急にはしゃぎだす

◆どうしたらよいか◆

- 気持ちが落ち着かない時は、楽しいことやリラックスできることをしてみましょう。
- 悲しい、つらい気持ちの時は、誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。泣きたいのをがまんしたり、つらいのに普通にしたりしなくてもよいです。
- 何も考えることができない、物事に集中できない時は、焦ることはありません。少しずつできそうなことから、やっていきましょう。
- 生活リズム（食事の時間、睡眠の時間の確保）を整えましょう。
- 体調が悪い時は、大人に相談しましょう。

食べる



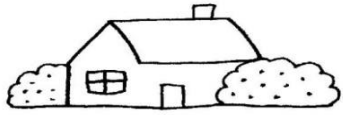
寝る



話す



誰かに相談すること、悩みを話すことは実はとても勇気のいることで、弱いこと、恥ずかしいことではありません。心配なこと、不安なこと、分からないことがあるときは、一人で抱えず相談してください。気軽に保健室で話してみてください。



おうちの方へ



まずは大人がゆとりをもつこと

心理的なストレスや住み慣れた環境の変化が、心や体の不調に現れることがあります。子供の不調は大人と違い、身体症状や問題行動として現れることがあります。このような反応は、決して驚くようなものではありません。正常な反応として受け止めてあげてください。ほとんどの場合は時間とともに回復していきます。

話をよく聴く

子供が話そうとしている時は、しっかり聴いてあげましょう。

子供は何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されるので、その度に聴いてあげてください。



体の手当て

体の症状を訴えている時は、体への手当てを優先しましょう。

体の症状の治療のために病院に連れて行くことが大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。



子供を叱らない

強がっていても不安でいっぱいです。

はしゃぎ出すなどの行為が見られることがあります。不安を言葉でなく体が表現しているのです。叱るのではなく「悲しいね」等、気持ちを代弁してあげてください。



ひとりぼっちにしない

一緒にいる時間を増やしてあげましょう。

小さな子供のように甘え、一人でできていた行動ができなくなる場合があります。できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒されているのです。

普段どおりの生活

回復していく力を低下させないためです。

予期せぬ出来事を体験すると、目に映る世界がそれまでとは違って見えてきます。可能な限り普段どおりの生活を送れるようにしてあげてください。

正確な情報

情報は正確に伝え、うわさはやめましょう。

事実を子どもにどう伝えるべきか悩むところです。きちんとした説明がないと、うわさ話が広がり、いろいろな想像をさせ、かえって子供を不安にさせてしまいます。

子供から衝撃的な話を聞くと、親の方が耐えられなくなることもあります。そのような場合は、親自身が他の人に助けを求めたり、気持ちを聞いてもらったりすることも必要です。親が子供の心を守るには、まずは自分自身がゆとりをもつことが欠かせません。

学校でもスクールカウンセラーによる相談ができますので、希望される場合は学校へご連絡ください。



視力検査の結果について

3学期の視力検査結果については、視力の低下が見られた人や4月から未受診の人等、受診が必要な人にもお知らせを配布しました。早めに医療機関を受診してください。

