

ほけんだより

令和8年8月
天草支援学校
保健室(小・中・高)

保護者の皆様には、日ごろより児童生徒の健康管理に御協力いただき、ありがとうございます。
このたびの令和8年熊本地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

地震の影響により、大きなストレスや心理的な負担を感じている方もいらっしゃると思います。ストレス状態が長く続くと、気持ちや体、考え方に様々な変化が現れることがあります。以下に、子供に現れやすい心身の変化についても掲載しておりますので、参考にしてください。御家庭で気になる様子が見られましたら、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。

地震における心身と体の影響について

【気持ちの変化】

不安や緊張が強い／イライラする／怒りっぽくなる／気分の浮き沈みが激しい／涙もろくなる／自分を責める／投げやりになる／誰とも話す気にならない 等

【体の変化】

疲れやすい／めまい、頭痛、肩こり／吐き気、腹痛／食欲不振、過食／眠れない／悪夢、同じ夢を繰り返し見る 等

【考え方の変化】

考えがまとまらない／同じことを繰り返し考える／記憶力が低下する／皮肉、悲観的な考え方になる 等

【子どもに現れやすいストレス反応(上記の様子に加え)】

赤ちゃん返りをする／甘えが強くなる／わがママを言う、ぐずぐず言う／反抗的、乱暴になる／災害体験を遊びとして繰り返す 等

○このような反応は数週間続くことがありますが、強いストレスを受けたときに多くの人に見られる自然な反応です。多くの場合は時間とともに回復します。

○子供にストレス反応が見られたときは、大人が落ち着いて受け止めることが大切です。一緒に過ごす時間を増やし、話を否定せずに聞くなど、発達段階に応じて寄り添いましょう。

○災害体験を遊びの中で繰り返すことは、気持ちを整理し落ち着いていく過程です。無理に止めないようにしましょう。

○食事や睡眠など、できるだけ普段どおりの生活リズムを保ちましょう。また、自分自身の休息や気分転換も大切にしてください。

○不安をあおるような報道や SNS の見過ぎを避け、信頼できる情報を得るようにしましょう。

○辛い気持ちは一人で抱え込まず、信頼できる人に話したり相談したりしましょう。