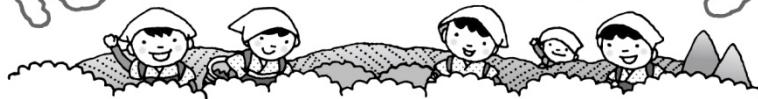


ほけんだより



松橋支援学校

保健室

平成28年5月

たいへん できごと
大変な出来事があったあと、やってみよう！
こころ 心 とからだのほっこり安心



みなさん、地震は大変でしたね。大変なことがあると、「心」とからだがとってもがんばります。なので、ねむれなかったり、地震のことを思い出したりといった、「心」とからだの変化がおきます。それは誰にでも起こるもので、少しずつおさまってきます。落ち着かない時は「こうすればいいよ！」という方法を紹介するので、みなさんやってみてください！

こころ とからだの変化>

1 びっくり・興奮



なかなか眠れない



ちょっとしたことで
ドキッとする



イライラ
むしゃくしゅする

こうすればいいよ！

★落ち着く・リラックス



ちから
力を入れて、
ふわーっと
力を
抜くといいよ



いき
息をゆっくりはく

2 再体験（思い出してつらい）



こわ
怖い夢を見る



おも
思いだしたくない
のに思いだす



おも
思い出してドキドキ
したり、苦しくなる

たの
楽しいことを
かんが
考
える



★信頼できる人に
はなし
話を聴いてもらう

(参照) 兵庫県教育委員会「EARTHハンドブック」

〈保護者の方へ〉

今回の地震で、被災され、余震が続く中、不安な日々を送られていると思います。子どもは強い恐怖やストレスで、心だけでなく、からだにいろいろな反応が出やすいと言われています。それは、だれにでも起こる自然な反応で、時間がたつと、徐々にその反応がなくなることが多いようです。しかし、場合によってはその反応が続く場合もありますので、子どもたちの心とからだの変化について、担任・養護教諭が保護者の方と情報共有し、心のサポートをしていきたいと考えています。何かありましたら、学校にご相談ください。ご協力よろしくお願ひします。

◇子どもたちが示すかもしれない反応

- 食欲がない ○眠れない ○体の痛みを訴える（頭痛や腹痛など） ○おう吐や下痢
- 便秘になる ○発疹が出る ○物音に敏感になる ○落ち着きがない
- ぼんやりすることが多い ○イライラしている ○元気がなく、意欲が低下している
- ハイテンションである ○あまり話さなくなった ○こだわりが強くなる
- 発作の回数が増える ○パニックの回数が増える

◇保護者の方ができること

○落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。

- ・話にじっくりと耳を傾け、「怖かったんだね」と気持ちをわかってあげてください。
- ・「わいてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ」と受け止めてあげてください。



○ご自身のことも大切にしてください。

- ・ご自身が楽しめる時間を作りましょう。
- ・一人で恐怖や不安を抱えずに誰かに相談しましょう。
- ・ご自身の健康も管理しましょう（なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かすなど）。

（参照）日本学校心理士会作成資料

健康診断日程

項目	対象	日時
身体測定	専門学科	5月10日（火）
心臓検診※	小1、中1、高（普通・専門）1年	5月13日（金）
尿検査	全員	5月17日（火）～19日（木）
		5月30日（月）～6月1日（水）
X線撮影※	専門学科1年	5月23日（月）
	高等部普通科1年	5月30日（月）
内科検診	全員	5月12日（木）
眼科検診	全員	5月24日（火）
耳鼻科検診	全員	5月25日（水）
歯科検診	小・中・高普通科	5月31日（火）
	専門学科	6月1日（水）

※心臓検診、X線撮影で当日欠席の場合は、別日に検査に行っていただいての検査となりますので、できるだけ欠席しないようお願ひします。