

# ほけんだより 1月臨時号

令和6年1月11日  
高岡市立国吉義務教育学校  
保健室



3学期が始まり、子供たちの顔を見ることができ、うれしく思います。

この度の能登半島地震により被害にあわれた皆様にお見舞いを申し上げます。県内でも甚大な被害が出るとともに、今もなお余震が続き、不安な気持ちでお過ごしのことと思います。特に子供は自分の気持ちを自覚していないことや、言葉でうまく表現できないことが多く、心の不安が行動や態度の変化、頭痛・腹痛等の体の症状となって表れることが多いものです。お子さんの様子はいかがでしょう。学校では、子供たちが安心して過ごせるよう見守っていきます。心配なことがありましたら、学校へお知らせください。また、子供たちの心の回復には、周りの大人の心の安定も大切です。大人も同じように震災の影響を受けています。一人で抱え込まず、ご自身の心身をいたわる時間も大切にしてください。

## 心やからだに表れるストレス反応

### 【からだ】

- ・寝付けない、夜中に目が覚める。ぐっすり寝た感じがしない。
- ・食欲が出ない。反対に食べ過ぎる。
- ・おなかが痛い、吐き気がする。頭が痛い。
- ・体がだるい。
- ・いつも体がゆれているような感じがする。

### 【気持ち】

- ・とてもこわい。不安
- ・イライラする。
- ・落ち込む。
- ・何にも感じない。
- ・やる気が出ない。
- ・ひとりぼっちな感じ。



### 【行動】

- ・落ち着きがない。
- ・はしゃぐ。
- ・怒りっぽくなる。
- ・子供がえり（大人にくっついてがる、一緒に寝たがる、ききわけが悪くなる など）
- ・家に閉じこもって外へ出なくなる。

### 【考え方】

- ・集中できない。
- ・考えがまとまりにくい。
- ・いきなりその時を思い出す。
- ・思い出せない、忘れやすい。
- ・自分を責めてしまう。自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする。

## ストレス反応がおさまるポイント

### ●安心・安全感

ホッとすると、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

### ●まわりの人との心の絆

家族や友人等身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事等を通じて“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

### ●気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受け止めましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしないで良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようとして、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。



いつもより、少し意識してお子さんとのコミュニケーションをとりましょう。また、可能な限り、普段の習慣を保って、体を動かしましょう。ぐっすり眠ると心の回復も早くなります。

子供は感受性が豊かなため、被災地の映像に長時間触れることで不安に感じることもあるので気を付けましょう。

