



# ほけんだより

令和5年9月1日  
練馬区大泉第六小学校  
保健室

2学期が始まりました。久しぶりに皆さんの元気な顔を見られて嬉しいです。  
充実した夏休みを送れましたか。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、  
毎日同じ時間に寝起きて、正しいリズムに戻していきましょう。まだまだ  
気温の高い日が続きます。汗拭きタオルやハンカチ、水筒など暑さ対策して  
元気に学校に来てくださいね。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前日に準備しておく



朝食後には出なくても  
便座にすわってみる



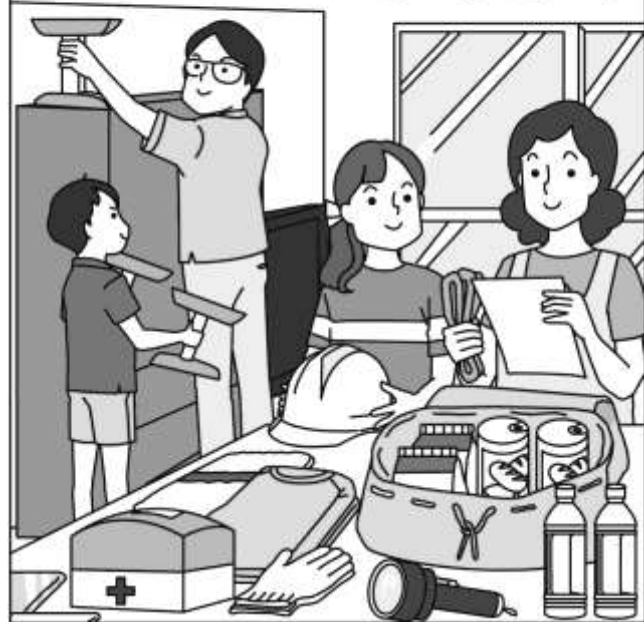
睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう

いざという時に  
そなえていますか?



いざという時に  
そなえていますか?



# 9月1日は防災の日

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。

毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱、というふうにその日には必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか。使用期限や消費賞味期限の切れたものはないか、確認してください。非常食については、消費期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたらず補充するといったローリングストック方式が、おすすめの備蓄方法です。



## 家庭用救急箱の中身をチェック!

### 内服薬

- 総合感冒薬 (かぜ薬)
- 胃腸薬
- 解熱鎮痛薬など

### 衛生材料

- ガーゼ
- 絆創膏
- サージカルテープ
- 綿棒など

### 外用薬

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

### その他

- 体温計
- ハサミ
- とげ抜き
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

## かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇨ 傷が大きい / 出血がひどい / 頭を打った / 歯や口のけが / やけど / 打撲 / ねんざ / 手足を動かさない、など

# 災害時の子供の心のケアについて

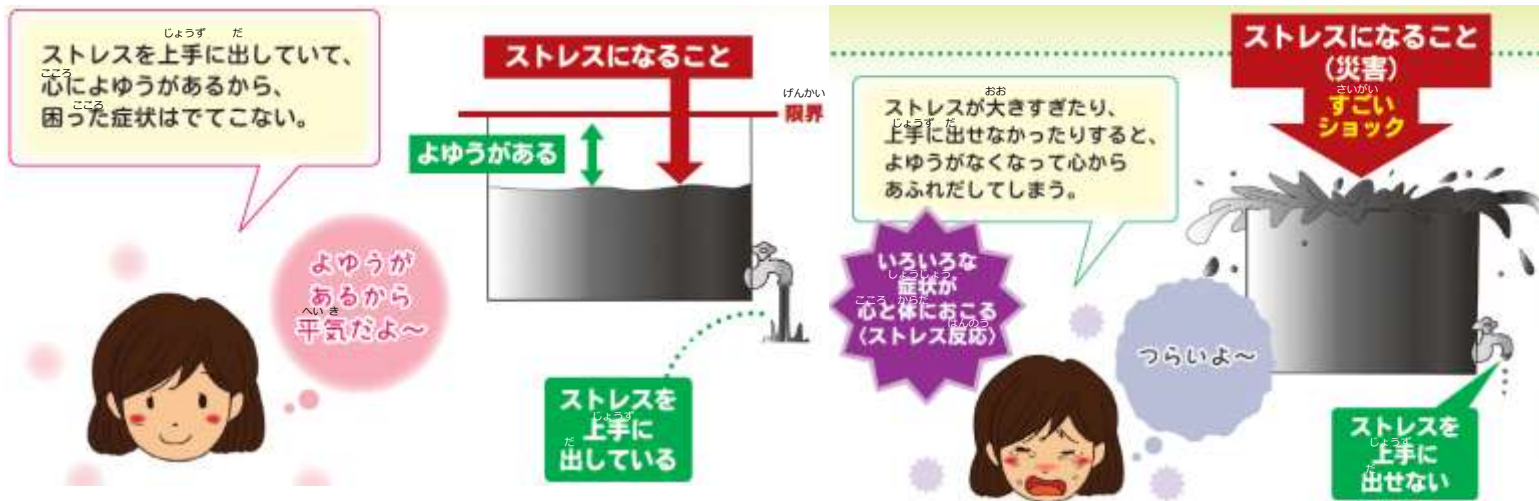
今日は9月1日、防災の日です。毎年のように日本の各地が自然災害の被災地になっており、  
 れている方が今もたくさんいます。

もし私たちの身に災害がふりかかったら、その時、子供の心をどのようにケアしていけば  
 よいのでしょうか。以前、静岡大学教育学部の小林朋子先生に「災害後の心のケア」に  
 ついてお話をお聞きしたので、ご紹介します。



## 災害の時、心はどんな状態になるの？

普段だったらストレスを上手に解消してバランスを保っているものが、災害が起きるとストレスが許容量を  
 超えてしまい解消できず、その結果ストレス反応として心や体にいろいろな症状が起こります。



## ストレス反応ってどういうものがあるの？

ストレス反応は、いつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。眠れない、体がだるいなど身体症状  
 のほか、気持ちや考え方、行動などに現れます。反応の強さも、現れ方も人によって違うので、兄弟でも症状

の出方はそれぞれ  
 です。安全で安心  
 できる生活を続け  
 ているうちに、徐々  
 におさまってきます。小学生はこの  
 表のような症状  
 の他に、

**からだ**

寝つけない、夜中に目が覚める  
 食欲がでない  
 お腹や頭が痛い  
 体がだるい

**気持ち**

とてもこわい 不安  
 イライラする  
 おちこむ  
 なんにも感じない  
 やる気がでない  
 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  
 子どもがえり  
 ひきこもる

**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  
 自分をせめてしまう

- 子供がえりする(親にまわりつく等)
- 動き回り落ち着かない
- 現実がないことをいう時がある。などが見られます。

## ストレス反応がおさまるためのポイントとは？

### ♡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ります。



### ♡まわりの人との心の絆

被災地で地域のお祭りを復活させるのは、こういったことから大事なんですね…↓  
家族や友達、先生といっしょに過ごすときに「絆」を感じられること。遊び、お手伝い、行事を通して「ひとりぼっちじゃない」と感じられることができると「絆」が強くなります。

### ♡気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど子供の素直な気持ちを受けとめます。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。(ただし絵を描くなどの表現活動はさらに落ち着かなくなってしまうので注意が必要だそうです)



### ♡叱咤激励は禁物です。

「弱音を吐くな」「もっと頑張れ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きます。周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、心の緊張がとけて回復してきます。

## どんなふうに過ごしたらいいの？



災害のあとは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。でも、いつの間にか疲れがたまっていて、急に調子が悪くなることがあります。ストレスがかかるときは、「食べる・寝る・話す」を心がけましょう。

◇休息をこまめにとる ◇一日5時間以上寝る ◇食事や水分を十分とる ◇心配や不安を感じたら誰かと話す

## 子供がこんなときはどうしてあげたらいいの？

### ◆災害ごっこをする

不謹慎に見えるかもしれませんが、遊びを通じて「何であんなことが起こったの?」「あれはなんだったの?」と子供の心が整理されていく過程でもあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして大変だったよね」などと、子供の気持ちを汲み取った言葉をかけてください。ただ、子供がつらそうなのに、その遊びをやめられないときは子供の気持ちを汲んだ言葉をかけて、別な遊びに誘ってあげるとよいでしょう。



### ◆小さな子のようにまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間を割いて相手をしてあげてください。甘えることで子供の心が癒されて、徐々に元気が回復します。

### ◆災害の話を探り返す

何度も同じ話をされると大人も嫌な気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聴いてもらえることで、子供の心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」など子供の気持ちを受け止めてください。

### ◆むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも子供の小さな心では受け止めきれずにどうかしようとして頑張っている姿です。「大変だったね。」などと声をかけながら、見守ってあげてください。

災害時の心のケアについて紹介しました。コロナ以降、子供のストレスは高まり続けているといわれています。子供が少しでも上手にストレスを解消して生活できるように目を配っていきたいですね。もちろん大人も、心に優しい生活していきましょう。

