



令和2年8月24日
 練馬区大泉第四小学校
 校長 岡本 昌子
 養護教諭 小泉 茉莉衣

がっこう げんき こえ もと
 学校に元気な声が戻ってきました。3週間楽しく過ごしましたか。少し
 みじか やす
 短いお休みでしたが、リフレッシュできたでしょうか。2学期もみなさんが
 げんき たの がっこう かよ おうえん
 元気に楽しく学校に通えるように応援しています。心 やらだ つか
 と感じる時は、保健室に相談しにきてくださいね。人とお話し するだけでも
 きもち
 気持ちがすっきりすると思いますよ。

まだまだ暑い日が続きます。教室では冷房を使用しているので、寒いと
 感じる人は、上に羽織るものを持ってきてくださいね。

なつやす しんがっき
夏休み→新学期
 生活のきりかえはできていますか？



毎朝のチェックをお願いします

☆引き続き健康観察をお願いします☆

2学期も、新型コロナウイルスへの感染予防として、健康
 観察カードの記入を継続いたします。朝のお忙しい時間に
 恐縮ですが、集団感染を防ぐため、健康観察の徹底をお
 願いいたします。心配な症状がある場合は、大事をとっ
 てお休みするようにしてください。(コロナウイルス予防によ
 り欠席は出席停止になり、お休みにはカウントされません。)



こんなとき◎自分でできる◎応急手当て

ひざをすりむいた



みず あら
 水で洗ってキズぐちの
 よご お
 汚れを落とそう



はなぢが出た



した はな うえ
 下をむき、鼻の上の
 ぶぶん つよ
 部分を強くおさえよう



カッターで
 て き
 手を切った



せいけつなハンカチなどで
 キズぐちをおさえよう



め
 目にゴミがはいった



せんめんき
 洗面器にはった水で
 め
 目をパチパチしよう



つきゆびをした



みず こおり ひ
 つめたい水か氷で冷やそう



じぶん
 ★自分でできないときは、
 せんせい
 先生やおうちのひとへ



生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる?~



朝、スッキリ目が覚める。

はい
いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。




食事が楽しみで、おいしく食べられる。

はい
いいえ

おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。




おなかの調子がよい。

はい
いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。




学校へ行って友達と会えるのが楽しい。

はい
いいえ

心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。




夜はぐっすり眠れる。

はい
いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。



生活のリズムが乱れると...



なかなか起きられない。



朝食が食べられない。



午前中はボーンヤリしている。



けんたい感や頭痛、腹痛がある。

夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

災害時の子供の心のケアについて

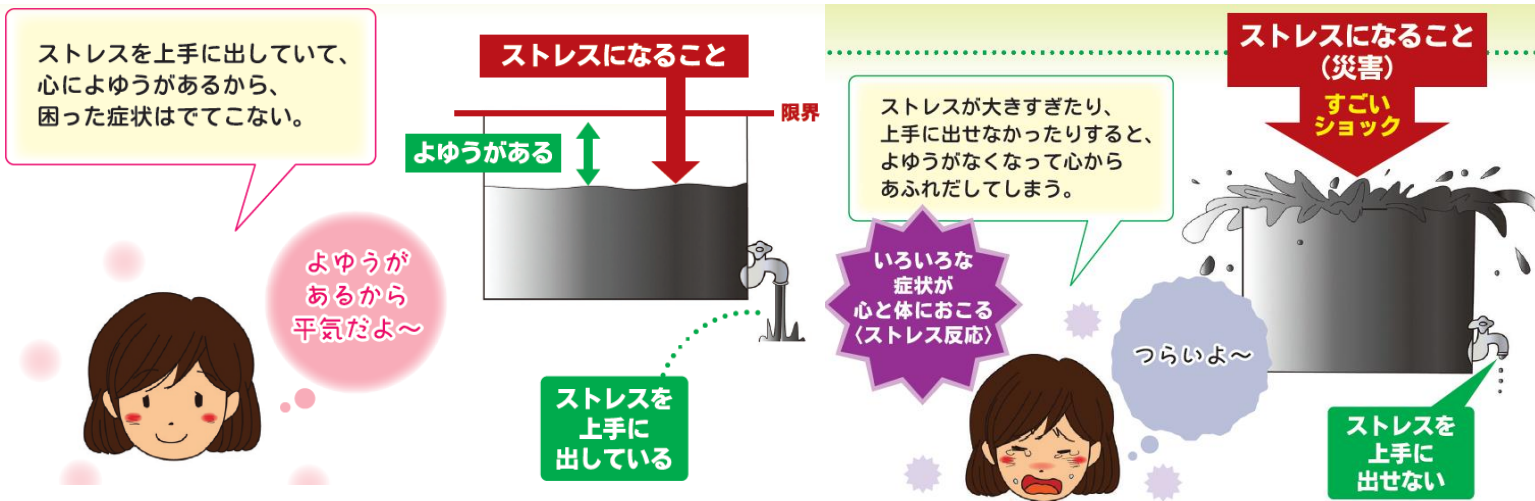
もうすぐ9月1日、防災の日です。毎年のように日本の各地が自然災害の被災地になっており、大変な思いをされている方が今もたくさんいます。

もし私たちの身に災害が降りかかったら、その時、子供をどのようにケアしていったらいいでしょうか。昨年、静岡大学教育学部の小林朋子先生に「災害後のこころのケア」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キャパシティを超えてしまい、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、

○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
○現実でないことをいう時がある。
などが見られます。

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



ストレス反応がおさまるのポイントは？

♡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ってきます。



♡まわりの人との心の絆

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、怒るなど子ども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

子ども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

不謹慎に見えますが、遊びを通じて子供の心が整理されていくこともあります。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、子供がつまらそうなのに、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。



◆災害の話を繰り返す

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にかしようと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。災害ほど急激にはありませんが、今のコロナの状況も子供はストレスを抱えながら生活をしています。(左の図のタンクがいつもよりいっぱいになって、なかなか減っていかない状態ですね。)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りたいですね。

