

茨木市立沢池小学校

げんき
 こころとからだは元気ですか??

大きな地震が発生して、1週間がたとうとしています。今回の地震で、みなさんもとても怖い思いをしたこととおちいます。まだ心配や不安な気持ちで登校した人もいるのではないのでしょうか？ 今回のような経験をすると、みなさんのころだけでなくからだもびっくりして、いろいろな変化があらわれます。

こころのこえ、
からだのこえをき
いてみよう！



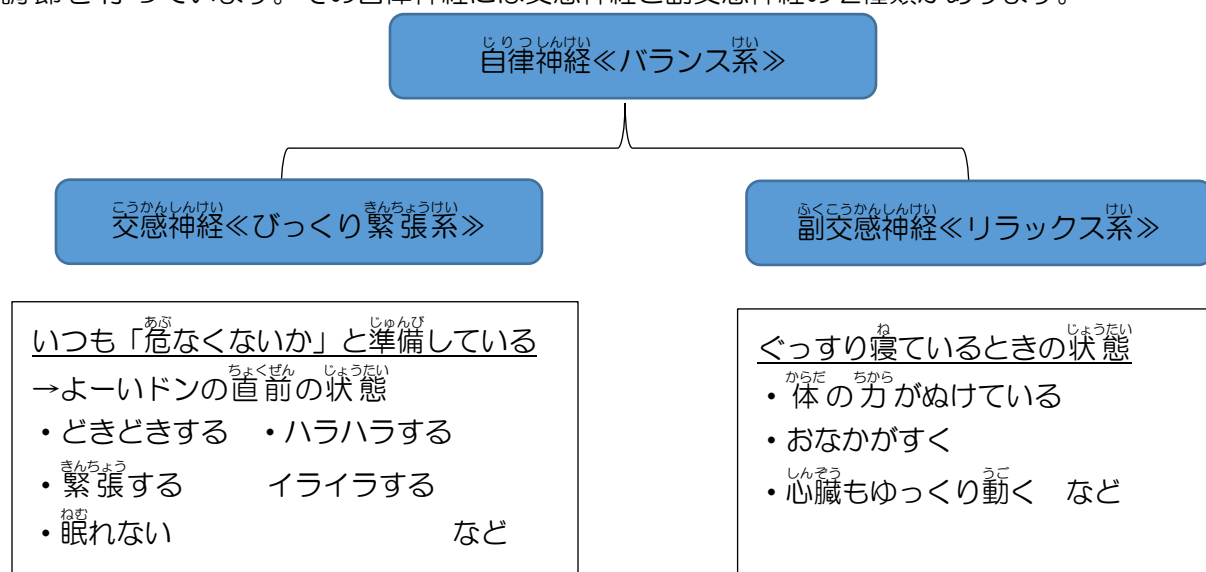
- ・いつもより眠れない・・・
- ・いつもよりハイテンションだな・・・
- ・いつもよりごはんが食べられない・・・
- ・いつもよりイライラしちゃう・・・
- ・いつもよりケンカしちゃった・・・
- ・いつもより不安な気持ち・・・

など

あなたは、どんな感じ??

自分のからだについて知ろう！！

わたしたちのからだには、^{げんき}元気にすごすために働いている「^{はたら}自律神経」というものがからだ中^{じゅう}にはりめぐらされています。主に呼吸・心臓を動かす・消化・血液を全身に循環させる・体温の調節^{てんぽん}を行^{おこな}っています。その自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があります。



「びっくり系」を強くしないで「リラックス系」がいっぱい働 くように心 がけましょう。

やってみよう！！

副交感神経ふくこうかんしんけい《リラックス系けい》働はたらく2つの方法ほうほう

『息』という字は「^い息^じ」は「^じ自分^{ふん}の^{こころ}心^か」と書きます。この字のようにこころの様子とからだの様子がつながっています。こころがしんどいとからだにも不調がでえますし、からだがりんどいと落ち込んでしまったり・・・とこころもつかれてしまいます。

まずは、からだをリラックスさせてあげましょう！！そうするとこころも少しずつ^{すこ}^{げんき}元気になっていきますよ♪



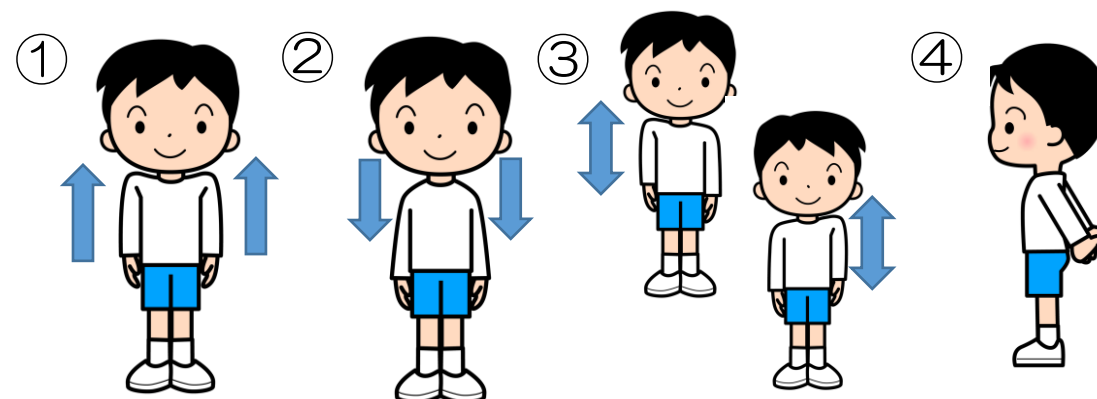
1 つ目 ^め (呼吸法) ^{こきゅうほう}

- ① 手をお腹の上におきます。
- ② 鼻から『1, 2, 3, 4』と数えながら息を吸いましょう。
空気がいっぱい入ってきて、お腹がふくらんでいることを手で感じましょう
- ③ 今度は、『5, 6, 7, 8, 9, 10』と口から息をはきましょう。
息をはくとき、お腹がグーッとへこんでくるのを感じましょう。
- ④ 息を吸ったり、はいたりを4回か5回くりかえしましょう。



2 つ目 ^め (^{かた}肩のゆるめ)

- ① 両方の肩を耳に近づけるように上にあげます。
- ② 挙げたその肩をゆっくりと下におろしながら力がぬけていくのを感じましょう。
- ③ 今度は片方ずつ、2・3回くり返しやってみましょう。(左右行います)
- ④ 最後に、両方の肩を耳に近づけるように上にあげ、少しだけ後ろにそらせてみます。
- ⑤ ゆっくりと力をぬいて下にさげていきましょう。力がぬけていくのを感じましょう。



保健室からおうちの方へ

災害時の子どもに見られる変化と 必要な対応について

大人でも混乱する状況の中で、子どもは何が起きているのか、どう振舞えばよいのか、まったくわからない状態にあります。子どもたちは誰に助けを求めればよいのか分からず、自分からはうまくSOSを発信することができない状態にあります。子どもからの訴えがなくても、学校とご家庭が連携して見守っていきましょう。

《小学生にみられる特徴》

- ・赤ちゃん返り（指しゃぶり・夜尿・失禁・だっこの要求・親から離れられないなど）
- ・食欲低下、落ち着かない、無気力、集中力低下
- ・泣く、怒りやすい、聞き分けがなくなる
- ・災害ごっこ、暴力的遊びなど
- ・フラッシュバックのようなパニック行動

○平常時は一人で行動できる小学生も、災害時には不安が高まり幼い行動をとることがあります。信頼できる大人から行動の仕方を一つ一つ指示してほしいと思っています。不安になれば、手を握ってもらい、抱きしめてもらい、大丈夫だよと言ってもらいたいのです。

○通常はことばで表現できる小学生であっても、打ちのめされ、心が押しつぶされる体験をすると、その感情をことばで表すことは困難になります。子どもが自分の心の傷つきをことばで表現しないからといって、支援が不必要とは限りません。

○自分の体験を心の中に持ち続けることが難しく、信頼した大人に気持ちを伝えることが安心するためには不可欠です。

○自分が役立つ存在であると感じることで、自信を取り戻し、生き抜く勇気をもつことができます。小さなお手伝いでも役立つ体験をさせてあげてください。

このような状態は、多くは時間の経過、生活環境が整うにつれて、落ち着いてくることが多いです。まずは安心感を持てることが、早期改善につながります。状況は様々ですが、できるだけ子どもとのコミュニケーションを大事にし、話をよく聴くようにしましょう。不安はなかなか簡単にはへりませんが、安心は積み上げることができます！！

学校では…

1. 毎朝の健康観察のときからただでなくこころの状態や普段とちがう状態がないか、ていねいに観察していきます。
2. 子どもたちの心の安定を優先して対応していきます。普段と違う様子が見られる児童には、担任だけでなく養護教諭など学校全体で対応にあたります。（個別対応が必要な場合は、スクールカウンセラーにつなげることもできます。）
3. 体重測定時にストレスへの対応やリラクゼーションについての保健指導を行います。（表面にのせているものです）ご家庭でも試してみてください。

保護者のみなさまも、今回の震災で大きなストレスを感じていらっしゃると思います。子どもが元気であるためには、保護者のみなさんが元気であることがとても大切です。でも無理したり、我慢したりせず、何かありましたら保健室にいつでもお声かけください。一緒に泣いて、笑ってお子さまに寄り添わせてください！

