

保健だより



平成 30 年 9 月 13 日
札幌市立八軒中学校保健室
NO.8

あなただけじゃないよ。

災害によるストレスはみんなが感じています。

9月6日未明の地震から一週間が経ちました。なんだか、とっても長い一週間でした。未だに時々体を感じる揺れもあり、不安が続きますね。思わぬ災害に動揺したことと思います。しかし、昨日から通常通りの日程で給食も始まりました。世の中も少しずつ日常を取り戻し始めています。月曜日の登校から、皆さんの表情が日に日に明るくなっていくのを感じ、ホッとしています。

このような災害があり、ストレスを感じなかった人はきっと一人もいません。あなたも、友達も、家族も、先生も、周りの人はみんなストレスを感じています。だから、みんなで少しずつ少しずつ日常を取り戻し、みんなでストレスを減らし、笑顔を増やしていきたいですね。一緒に乗り切りましょう。



誰にでも起こる「こころ」と「からだ」の変化



こころの変化



- ・イライラする。
- ・一人になるのが怖い。
- ・ぼんやりして勉強が手につかない。
- ・眠れない。
- ・悲しい気持ちが続く。
- ・地震の事を思い出したくない。
- ・逆に思い出せない。
- ・学校に行きたくない。
- ・友達と会いたくない。



こんな変化
ありませんか？



からだの変化

- ・頭が重く感じる。
- ・おなかの調子が良くない。
- ・からだがしんどい。
- ・よく眠れない。寝つけない。
- ・食欲がわかない。
- ・繰り返し思い出してしまう。
- ・ちょっとした事でビックリする。
- ・元気がでない。
- ・トイレが近くなる。



このようなストレス反応は、いつもと違うことに
出会った時に起こる自然な反応です。
その反応の強さや現れ方は人により違いがあり
ますが、時間が経つとともに軽くなっていきます。





ストレスを減らしたい！ どうしたらいいの？



こころやからだが リラックスできることをしましょう

まずは、深呼吸！！

安心できる人、安心できる場所で
過ごしましょう。音楽を聴いたり、
本を読んだり、気持ちを静かに
できることをしてみましょう。



無理に頑張らなくてもいいのです しんどい時は休みましょう

からだに力が入っていませんか？
しっかりしようと力んでいませんか？
頑張らないと！という気持ちを
一度置いてみましょう。



生活リズムを整えましょう

「寝る」「食べる」「友達と話す」
「からだを動かす」いつものような
生活を送ることでストレスが少し
ずつ解消されていきます。



話したいなと思ったら話してみよう

話したいと思える人に話を聞いて
もらいましょう。話すことで
気持ちが整理されていきます。



気持ちを表しましょう

泣きたい、怒りたい、笑いたい。あなたの感情を表に出して
いいのです。無理に自分の感情を閉じ込めたり、
人を傷つけることで解消しようとせず、
素直な自分の気持ちを表してみましょう。



保護者の皆様へ



災害から一週間、気持ちの休まる間もなく社会が動き出し、
不安を感じながらの毎日かと思います。お仕事をされながら育
ち盛りの子供たちのための食材確保、災害への新たな備えなど
本当にお疲れ様です。かく言う私も、牛乳を求めてスーパー巡
りしております。

子ども達はもちろん、我々大人も被災者です。未だにストレ
スがかかり続けているのではないのでしょうか。むしろ大人の方
が気を張って疲れているかもしれません。ぜひ、保護者の皆様
のストレス解消も大切になさってください。

そして、少し余裕がありましたら、お子様の話に耳を傾ける
時間をいつもより増やしていただき、最近触ることもさせてく
れないかもしれませんが…、あわよくば抱きしめてあげてくだ
さい。思いがけず大人の方がホッとするかもしれません。

「安心」がお互いを元気にしてくれると思います。

お子さんの様子を見て
普段と違う様子が続く
など、気になる点が
ありましたら、お知らせ
ください。

