



こころ ごと
心のケア号

かわはらしょうがっこう
河原小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ にち
令和8年8月26日

このたびの令和8年熊本地震により、被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
余震が続く中、不安な時間を過ごされていることだと思います。
今月のほけんだよりは、表は児童向けに、裏は保護者の皆様向けに掲載しております。
是非、目を通していただきますようお願いいたします。

かわはらしょうがっこう じどう
河原小学校の児童のみなさんへ

よしん
余震がきて、ドキドキしたら…

★ゆっくり深呼吸をしてみましょう★

はな から ゆっくり いき す くら から ゆっくり はき ださそう。こころ から だ お づ
鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくりはき出さそう。心と体が落ち着きますよ。

♥ やってみよう ♥

ゆっくり 吸う (4 秒) → 止める (2 秒) → ゆっくり 吐く (6 秒) を
くりかえしてみてね。気持ちを落ち着かせてゆっくりすることがポイントです。



★「怖い」「不安」と言葉にしましょう★

気持ちを言葉にすると、心が軽くなります。話すことは、とても大切なステップです。
でも…話したくないときは、無理に話さなくて大丈夫。あなたが話したいタイミングで。
先生たちはいつでも待っています。



こわいな、不安だな。

★安心できる大人のそばへ行きましょう★

先生やおうちの人など、信頼できる大人のそばにしていると安心できます。



♥ そばにいてだけで、心は少しずつ落ち着きます ♥

★自分を大切にする時間を作ろう★

😊 紙に気持ちを書いてみる

😊 体を動かしたり、好きなことをする

😊 好きな音楽を聴く

😊 しっかり寝て、体を休める

♥ 自分にあった方法で、心をリセットしていこう ♥



★あなたは決して一人ではありません★

♥ あなたの周りには、あなたを支えてくれる大人がいます。つらいときや悲しいときは、いつでも助けを求めてください ♥

7月28日に起きた令和8年熊本地震から、約1ヶ月が経ちました。突然の揺れで驚かれた方や、その後、大きな被害が出ているのを知りショックを受けられた方も多かったのではないかと思います。このような出来事は大人にとっても衝撃的な体験ですが、人生経験の少ない子どもにとっては大きな衝撃として体験され、心身に影響を及ぼすこともあります。子どもたちが辛い体験を乗り越えていくためには、周囲の大人が正しい知識を持ち、適切に対応することが必要です。学校では、より一層子どもたちの様子に気をつけ、職員で情報共有しながら対応していきます。スクールカウンセラーとのカウンセリングも行っておりますので、お子さんのことでお気づきの点がありましたら、いつでもご相談いただけたらと思います。

【心と体に現れる様々なストレス反応】

子どもは、自分に起こっている状況を理解することが難しく、自分の気持ちを言葉で表現することが上手にできないので、身体症状や行動として表現することがあります。これらの反応は、いつもと違うショックを受けたときの自然な反応で、誰にでもある当たり前の反応です。しかし、反応の強さや現れ方は、人によって違います。安心で安全な生活を続けるうちに徐々にさままっていきます。（必ずしも全員に起こる反応ではありません。）

からだの変化

- ・発熱、腹痛、食欲不振
- ・下痢、排泄の失敗
- ・眠れない、夜泣き、怖い夢を見る
- ・喘息やアトピー等のアレルギー症状が強まる



こころの変化

- ・一人でのいるのを怖がる
- ・怒りっぽい、イライラする
- ・急に興奮する
- ・無気力
- ・ぼーっとしている



行動の変化

- ・落ち着きがない、集中できない
- ・赤ちゃん返りをする、甘えが強くなる
- ・口数が減る、反対に妙にお喋りになる
- ・表情が少ない、泣くことができない
- ・大人の気を引く行動をする



テレビなどのメディアから流れる映像をたくさん見ると、より不安になることがあります。ニュースや報道番組を見るときは、子どもたちの就寝後に見ることもひとつの方法です。

