

令和8年熊本地震をうけて

令和8年8月3日
南関第三小学校保健室

三小のみんなへ

余震がきて、ドキドキしたら？

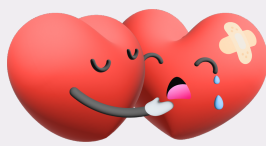
不安になるのは、とても自然なことです。
大切なのは、自分が安心できることをすること。

ゆっくり 深呼吸をしよう



鼻からゆっくり息を吸って、
口からゆっくりはき出そう。
心と体が落ち着いてくるよ。

安心できる人の そばに行こう



おうちの人や先生など、
信頼できる大人のそばに
いると安心できます。

「こわい」「不安」と 言葉にしよう



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。

自分を大切にする 時間をつくろう



日記に気持ちを
書いてみる



好きな音楽をさく



体を動かしたり
好きなことをする



しっかりねて
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。

保護者のみなさまへ

お子さまの対応について

保護者のみなさまご自身も、どうか無理をなさらず
ご自身の心と体も大切になさってください。

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。
地震のような大きな出来事を経験したあとには、子供たちに次のような様子がみられることがあります。



- ・怖がる、親から離れたがらない。
- ・眠れない、夜中に目が覚める。
- ・急に泣く、甘えることが増える。
- ・イライラしやすくなる。
- ・地震の話を繰り返す。または話したがらない。など

これらは、多くの子供にみられる災害後の自然な反応であり、多くは安心できる生活の中で少しずつ落ち着いていきます。

①子供の気持ちを受け止める。

「こわかったね。」「びっくりしたね」など、子供の気持ちに寄り添う言葉をかける。

②無理に地震のことを話させない。

話したいときにはゆっくり耳を傾け、話したくないときは無理に聞き出さず、子供のペースを大切にする。

③気になる様子が続く場合は、学校へご相談ください。

一緒に対応を考えていきたいと思います。

