

ほけんだより 5月 保護者向

保護者向け保健便り

No. 1

H28.5.2

文責：杉本

熊本地震の被害はいかがだったでしょうか。被災された皆様に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。余震が続く中、車中泊をしていたり、避難所で過ごしたりしている子ども達も多く、会えない間は子ども達の状況がとても心配でした。保護者の皆様や、お子様にも疲れがみられている頃ではないかと思えます。

地震を体験した子どもたちは、そのストレスやショックで様々な反応が現れることがあります。

そこで学校では、児童の健康観察を重視し、お子様が安心して学校に登校できるように、職員一同力を合わせ努力していきます。ご家庭でも、以下の内容を参考にされ、少しでも心配なことがありましたら、太田郷小（32-6143杉本）までご連絡ください。

★食事や、睡眠がとれていれば、ひとまず安心です。

★学校と家庭では、お子様の様子が違うこともあります。

気になることは学校にご連絡ください。

★お子様の心とからだの健康観察を注意深くお願いいたします。



＜地震後こんな様子が見られたら…＞



なんだか、いつもとちがうかな？

＜退行現象＞

- ・大人と離れるのを嫌がる、気を引こうとする。
- ・今までできていたことができなくなる
- ・ささいなことで泣く
- ・やめていた癖が出る



＜生理的現象＞

- ・体調不良を訴える
- ・寝付きが悪くなる。
- ・食欲がなくなる。

＜情緒的・行動的＞

- ・落ち着きがなくなる。
- ・トイレに一人で行くのを嫌がる。
- ・友達と遊ばない。遊びに参加しない。
- ・攻撃的になる（イライラ）



＜周りの大人はどうすれば？＞

- お子様の話に耳を傾け、最後までじっくりと聞いてあげましょう。
- 怖がっているときは、「大丈夫だよ」と声をかけ、安心させてあげましょう。
- 甘えや赤ちゃん返りを受け入れ、長い目で見守りましょう。
- スキンシップを増やし、「守ってあげるからね。」などの言葉をかけましょう。

保護者の皆様ご自身の健康も、大切になさってください。この危機的状況を、学校、家庭が連携して乗り越えていきましょう。