

ほけんだより 5月 保護者向け

保護者向け保健便り

No. 2

H28.5.23

文責：杉本

熊本地震から一ヶ月以上たちました。徐々に余震も減り、ちょっと揺れても平気な子ども達も増えてきました。しかし、車中泊を続けている子ども達もあり、まだまだ安心して生活できる日々というわけにはいかないようです。

地震を体験した子ども達は、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ていますが、ご家庭でも、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。



先日「心と体のチェックリスト」を実施しました。その中で目立った意見は…

一人で寝られなくなった

おうちの人と離れるのが心配

治っていたくせやおねしょなどが再発した

二階に行くのを嫌がる

大きな音にびくっとする。

一人でトイレに行けなくなった

地震情報を怖がる

このような様子が現れるのは、震災後よくあることです。少しずつ落ち着いていくと思います。しかし、チェックリストの結果、「一人でいるのが嫌だ」、「話を聞いてほしい」などの意見に、「かなりそう思う」と答えている子ども達が見受けられました。来週から、少しずつ話を聞いていきたいと思います。

震災後の心のケアのために

★「がんばって」「がまんして」ではなく「大丈夫だよ」「守ってあげるよ」の声かけを。

★今は安全であること、ひとりぼっちじゃないこと、事態は変化していることを伝えてあげてください。

★「そばにいるよ、一緒だよ」と声をかけ、幼児でなくても抱きしめたり、手をつないであげてください。スキンシップも効果的です。

★いつも通りの生活を心がけましょう。

公園で遊ぶなどの適度な運動も効果的です。友達と遊ぶことで嫌なことを忘れることもあります。

★ささいなことで泣いたり、怒り出したりしても、そのままの姿を受け入れてあげましょう。