



☆三☆三 3学期がはじまりました ☆三☆三

休み明けは、朝、起きるのがつらいですね？生活リズムは、戻りましたか？
年明けから、大変な年となってしまいましたが、みんなが無事であることにホッとしています。しかし、未だに石川県内で水も出ない、電気も使えないなどで避難生活をしている人たちがいます。そんな人たちに今の自分たちができることは、数少ないかもしれませんが普段通りの生活を送ることが大切だと思います。なんでも当たり前でできる生活を大切に3学期も元気に過ごしてほしいです。



災害時に起こりやすい反応

大きな災害に遭った後には、心や体にいろいろな変化がおこります。しかし、ほとんどの変化は時間の経過とともに回復してきます。

<災害を体験した人ならだれでも感じること>

- 1 災害のことがこわくてたまらない
- 2 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- 3 自分をとて無力なものを感じる
- 4 どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのか、という怒り
- 5 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
- 6 将来に希望が持てず不安だ
- 7 なにごとにも無関心、無感動になってしまうことがある



<からだに起こりやすい変化>

- 1 疲れがとれない
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝はやく目覚める
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない、イライラする
- 4 吐き気、食欲不振、胃痛
- 5 下痢、便秘
- 6 どうき、発汗、手足の冷え
- 7 その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまいなど）

※このような症状が長く続く場合は、スクールカウンセラーや相談担当の先生、話しやすい先生などに相談できます。保健室でも、いつでも話を聞きます。

これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに、徐々になくなります。特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

こんな時だからこそ気をつけたいこと！！！！！！

☆こころと身体の健康を保つために以下のことに注意しましょう。☆

1. 休息をとりましょう

眠れなかったり、やるべきことが多くてこころも身体も疲れてきます。こういう時だからこそ積極的に休息の時間を必ずとるようにしましょう。

2. 食事や水分を十分とりましょう

健康なこころと身体の基本は、バランスの良い食事からです。食欲がない、食べる気がしないなどあるかもしれませんが、今は自分が食べたいと思うものだけでいいのでなるべく3食きちんと食べましょう。また、空気も乾燥しているので、のどの粘膜も乾燥します。そうするとかぜなどの感染症にもかかりやすくなるのでこまめに水分をとりましょう。

3. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう

大きな災害のあと、心配が増えたり不安になるのは当たり前のことです。一人で抱えこまずに家族や友人、話しやすい先生方と話しましょう。気持ちが楽になってきます。

4. ストレスを上手に発散しましょう

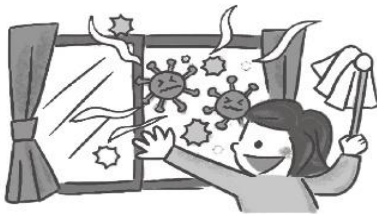
深呼吸やストレッチ、好きなこと、好きなものに集中したり、好きな音楽を聞いたりして、自分に合ったリラックス法でストレスを発散しましょう。時には、何も考えずボーッとするのもお勧めです。

自分でできる予防対策をして

保健目標：かぜに気をつけよう！

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

まだまだ、インフルエンザやコロナウィルスなどが流行中であることを忘れず、
予防対策をして感染症を予防しましょう！！

