

保健だより



南城市立百名小学校

発行日

2020年5月8日(金)

発行元

養護教諭

保護者の皆様へ

心はつかれていませんか? ~お子さんの心のケアについて~



この非日常的な状況下では、心と身体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらは、「ごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。保護者の皆様におかれましても、ご苦労が多い時期と思いますが、お子さんの心のケアについても学校家庭地域で連携し取り組んでいきましょう。

たとえば…

からだ

寝つけない、夜中に目が覚める
食欲がでない、おなかや頭が痛い、体がだるい



行動

落ち着きがない、はしゃぐ、怒りっぽくなる
子どもがえり、ひきこもる



気持ち

とてもこわい、不安、イライラする、おちこむ
なんにも感じない、やる気が出ない
一人ぼちな感じ



考え方

集中できない、考え方がまとまりにくい
いきなりその時を思い出す、自分をせめてしまう
思い出せない・忘れやすい



こうしたときは・・・

- ① 安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。
生活リズム(食事の時間、睡眠の時間の確保)をととのえ、リラックスできることをして、自分でできることをやってみましょう。
- ② 気持ちを表す手助けをしましょう。
話す、泣く、笑う、怒るなど、子どもの素直な気持ちを受け止めましょう。
子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。
ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。
- ③ 体の症状を訴えている時は、手当てをしてあげましょう。
- ④ 家庭でお子さんしっかりとコミュニケーションをとりましょう。
- ⑤ 子どもがひどく混乱した状態になったり、1か月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続いたりする場合は、医療機関に相談しましょう。



学校でもお子さんの様子をよく見守り、支援していきたいと考えております。お子さんの心配が強くなった場合は、学校にご相談ください。保護者のみなさまも、食事、睡眠は確実にとり、一人で抱え込みすぎないようにお過ごしください。