

保健だより

いちねんかん

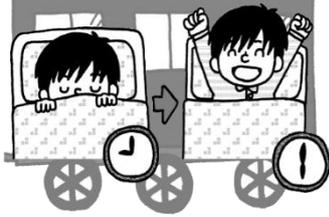
1年間のふりがえりをしよう！

令和3年3月5日

NO. 13 相馬支援学校保健室

ことしいちねんかん
今年1年間、あなたは健康に生活できましたか？あなたが、取り組めた
こうもく
項目をチェックしてみましょう。いくつ、チェックができましたか？

はやねはやお
早寝早起きができた



てあら
せっけんで手洗いができた



げんき からだ うご
元気に体を動かした



しよく
バランスよく3食
しっかり食べた



ハンカチ・ティッシュを
わすれずも
忘れずに持ってきた



げんき あいさつ
元気に挨拶が
できた



は
歯みがきをしっかりと
した



き じかん
ゲームは決めた時間を
まも
守った



3月9日は
サンキョーの日



「ありがとう」と言うとうなるの？

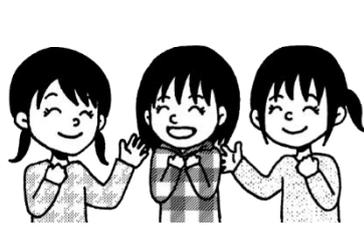
①相手の心が
あたたかくなる



②言った自分の心も
あたたかくなる



③それを聞いていた周りの人が、
助けてくれるようになる



ひと かんしゃ
人に感謝するこ
とで、自分にで
きること、でき
ないことが見極
められるよう
になるよ！

し
知っていますか？

はんのう アニバーサリー反応のこと



2月13日(土)の地震は、相馬市、新地町で震度6強と揺れも大きく、その後も余震が続いて心配や不安でおちつかない気持ちになった人も多いと思います。10年前の記憶がフラッシュバックして、いろんなことを思い出してしまったり、気分が悪くなったりすることがあるかもしれません。「アニバーサリー反応(記念日反応)」は、大きな出来事が起きた日が近くなるとおこる反応です。今年は、震災から10年という節目になるので、マスコミで取り上げられることも多く、テレビも特集番組などがふえるので、よけいに気持ちが不安定になりやすいと思います。



つぎ はんのう お
次のような反応が起こることがあります。

ポイント

はんのう たいごう
アニバーサリー反応への対応

- * イライラしやすい
- * かんかく かびん
感覚が過敏になる
- * ね つきがわるい、こわ ゆめをみる
寝つきが悪い、怖い夢をみる
- * ポーツとしていることが多い
- * たいちょうふりょう
体調不良がふえる
- * じんましんなどのしょうじょう
症状がでる
- * ふちゅうい じこ
不注意によるケガや事故がふえる
- * 子ども同士のだうし
いざこざやトラブルがふえる
- * ほけんしつ りょう
保健室の利用がふえる

- * だれ
誰にでもおこる自然な反応だと伝えて、いっしょ しんこきゅう
一緒に深呼吸したり話しをきいてあげたりする
- * いつもどおりのかつどう
活動をする
- * さいがいほうどう
災害報道がふえるので、みたくないときは、チャンネルをか
変えるなど自分のペースで
ちようせい
調整する
- * がっこう そうだんきかん そうだん
学校や相談機関に相談する



ぼうさい

ひなんほうほう
防災グッズや避難方法も、

いちどかくにん

もう一度確認しておこう！