

ほけんだより

臨時号



令和6年1月
金沢高等学校 保健室

元旦に能登地方を震源に石川県に大地震が発生し、大きな被害がでています。多くの皆さんにとって、これまでにない経験となっているのではないのでしょうか。被害の大小に関わらず、すべての被災された方にとって穏やかな日常が戻ってくるよう願っています。



私たちの心やからだは、地震などこわい体験をしたあとで、いろいろな変化が起こります。これは誰にでも起こることです。自分の心とからだの様子を知ることはとても大切です。

不安や心配なことがある時は、家の人、友達、担任・教育支援室・保健室など身近な人に相談してください。他の人に聞いてもらうだけでも、ずいぶん楽になるものです。うまく言葉にならなくてもいいのです。素直な心の内を見せるだけでいいのです。

～心と体に起こりうる変化～

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| ☐ 眠れない | ☐ 疲れがとれない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 集中できない、イライラする | ☐ 胸がドキドキする | ☐ 少しのことですぐ泣く |
| ☐ 頭痛やめまい | ☐ 何事にも無関心、無感動になってしまうことがある | など |

※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よくなります。



リラックス方法



リラックス法には、いくつかの方法があります。

呼吸法

呼吸を整えるとリラックスできるほか、呼吸だけに意識を向けることができるというメリットもあります。 *過呼吸になりやすい方は、おすすめしません。



①息を吐く



②ゆっくり息を吸う

1、2、3拍くらいで。



③1テンポおく



④ゆっくり息を吐く

7～10拍くらいかけて吐く。

筋弛緩法

掌



①掌を握ってぐっと力を入れる

5秒くらいは力を入続ける。

②パッと手を開いて力を抜く

じわっと血液が流れるのを感じる。

腕



①腕を横に広げ、力こぶを作る感じで上腕二頭筋に力を入れる

5秒くらい力を入れ続ける。

②腕を振り下ろし、一気に力を抜く
腕の重さを感じ、力が抜けた感覚を味わう。

その他

ストレッチやウォーキング、音楽を聴く など



引用：日本学校保健研修社「健」