



No.9

能生中学校 保健室

令和6年1月9日

3学期が始まりました。体の調子はいかがですか？不調を感じる時は、体をゆっくり休め、栄養と睡眠をたっぷりとることを心がけると良いです。いつも通りじゃないと感じた時は、近くの大人に相談してみましょう。

このような症状や気持ちはありませんか

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。
- 気が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
- 食欲がおちる。
- 疲れやすく、からだがだるい。
- 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- 以前に比べて、イライラして、怒りっぽくなる。
- 涙が止まらない。
- なんとなく落ち着かない。
- 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。
- 喜怒哀楽を感じにくくなる。
- 話せば相手に心配をかけるので黙っている。



日常生活では、次のことを心がけましょう

- 食事や睡眠を十分にとるように心掛け、できるだけ生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 不安を感じる時は家族と一緒にいる時間を増やしましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。

ご家族の方へ



- 普段と変わらない様子に見えても、非常の出来事を経験した後は、いつもは普通でできることが負担に感じる場合があります。できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにし、ゆっくりとした時間を過ごすとよいです。会話をしながら子どもが話すことを聞いてあげたり、一緒に何かをしてみたりすると安心します。また、一人でいたがる様子があっても、危険な様子が無ければそっと見守っていきましょう。
- 上記□の症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族の方が学校や医療機関などにご相談ください。



・・・話してみよう・・・

相談員の清水さん、スクールカウンセラーの細井さんとお話したい生徒のみなさんは、学級担任の先生や保健室の高松までお知らせください。

