



令和8年9月1日
大矢野中学校
保健室 杉本

みなさん、久しぶりの学校ですね。元気に登校できましたか？

今年の夏休みは、熊本で大きな地震が発生しました。みなさんの地域では断水が起きるなど、不自由で不安な日々を過ごした人も多かったのではないのでしょうか。不自由な生活やいつまた揺れるかわからない緊張感は、私たちが思っている以上に心と体に負担を与えています。日常のルーティンを少しずつ取り戻していくことで、心に安心感が生まれます。新学期「いつもと同じ規則正しい生活」を意識していきましょう。

夏休み中の地震、大丈夫でしたか？

◇自分の「心と体」の声をきいてみよう

今回の地震で、自分の家や学校に大きな被害がなかったとしても、「楽しみにしていた部活動の試合」や「楽しみにしていたお祭り・イベント」が中止になってしまった人がたくさんいると思います。「命が無事だったから、これくらい我慢しなきゃ」と自分の気持ちを抑え込んでいませんか？目標にしていた舞台がなくなったり、夏の思い出を作る機会がなくなったりしたことは、本当に悔しくて、悲しくて、仕方のないことです。その「悲しい気持ち」を無理に隠す必要はありません。こうしたイベントの中止や余震が続く生活は心と体にとって大きなストレスを与えています。新学期が始まる今、なんとなく次のような「変化」を感じていませんか？



◇心と体に現れやすい（SOS）

- ・**体の変化**：しっかり寝たのに疲れが取れない、頭やお腹が痛い、食欲がない、夜中に目が覚める
- ・**心の変化**：小さな音にビクッとする、イライラする、1人になると不安になる、やる気がでない

これらは、強いストレスやショックを感じたときに「誰にでも起こる自然な反応」です。あなたが弱いからでも、おかしいからでもありません。頑張って不安や悲しい気持ちに耐えようとして、心と体からの大切なサインです。

◇心を少しずつほぐすための「3つのヒント」

もし「しんどいな」「やる気がでないな」と感じたら、次のことを試してみてください。

1. 「不安」「悲しい」という気持ちを否定しない

「これくらいの被害で落ち込んだじゃダメだ」と自分の気持ちにフタをしない。「楽しみにしていたから、やっぱり悲しいよね」と、自分の気持ちをそのまま認めてあげることが、心が回復する第一歩になります。

2. いつもの学校生活のリズムを少しずつ取り戻す

イベントの中止や断水などで生活のペースが崩れてしまった人もいるかもしれません。まずは「同じ時間に起きる」「友だちと他愛のない会話をする」など、いつもの学校生活のリズムに戻しましょう。

3. 一人で抱え込まず、誰かに話してみる

モヤモヤする気持ちや、地震のときの怖かった体験を、友だちや家族、先生など、話しやすい人に言葉にして伝えてみましょう。誰かに「そうだよね」「悲しかったね」と聴いてもらうだけで、胸がすっと軽くなることがあります。



◇保健室はいつでもみなさんを待っています

「普通に学校に来られているし、こんなことで相談していいのかな…」なんて遠慮する必要はありません。悲しい気持ち、モヤモヤを聞いて欲しいとき

保健室はけがや病気のときだけでなく、心が疲れたときにも、心の休養をとることができます。ひとりで不安や悩みを抱えないでくださいね。

「辛いとき」相談してみようよ



◇保護者のみなさまへ

夏休み中の地震では、大矢野中校区は大きな被害は少なかったものの、計画断水や余震といった生活への影響に加え、子どもたちが楽しみにしていた試合やお祭り等の中止が相次ぎました。「普段通りに登校しているから大丈夫」に見えても、楽しみにしていた機会がなくなってしまったショックや日常の変化による緊張が、時間差で頭痛や腹痛、不眠、無気力などの症状として現れることがあります。ご家庭での子どもたちの普段の様子から、気になる変化がございましたら、いつでも学校、養護教諭までお気軽にご相談ください。

※スクールカウンセラーとの面談をご希望の場合、詳細は別紙【スクールカウンセリングだより】をご確認ください。

まだまだ暑い！！熱中症に要注意！！

先月は熊本では観測史上初めて最高気温が「40.3℃」の酷暑日となりました。9月中旬になっても日中の強い日差しはまだ夏のまま。熱中症警戒アラートが連日発表されており、引き続き熱中症に注意が必要です。

＜熱中症予防のポイント＞

- 睡眠をしっかりとる
- 運動中、その前後にも、水分や塩分を補給する
- 体調が悪い時は、運動しない
- 朝ごはんを食べる
- 運動するときは、ときどき休憩する

「熱中症かな？」と思ったら…

☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。

☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。

☐ 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。

☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



受診・治療は終わりましたか？

夏休み前に受診・治療の対象の人にはお知らせを配付しました。夏休み中に受診・治療をした人は保健室まで結果をお知らせください。

