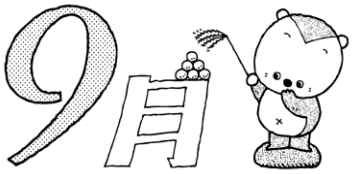


にこにこ

武蔵小　保健室
R8. 9月臨時号
藤田

令和8年熊本地震を受けて保護者の皆さまにお伝えしたいこと

このたびの令和８年熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
しばらく余震が続き、ご家庭でも不安な時間を過ごされたかと思います。
地震のような大きな出来事を経験した後に、お子さまには次のような様子がみられることがあります。

〇怖がる、親から離れたがらない
〇眠れない、夜中に目が覚める・急に泣く、甘えることが増える
〇イライラしやすくなる
〇地震の話を繰り返す、または話したがらない　等

これらは、多くのお子さまにみられる被災後の自然な反応であり、多くは安心できる生活の中で少しずつ落ち着いていきます。

そこで、保護者の皆さまにお願いです。

① お子さまの気持ちを受け止めてください。

→「怖かったね」「びっくりしたね」など、お子さまの気持ちに寄り添います。
ことばをかけてあげてください。

② 無理に地震のことを話さないでください。

→話したいときには、ゆっくり耳を傾け、話したくないときは無理に聞き出さず、お子さまのペースを大切にしてください。

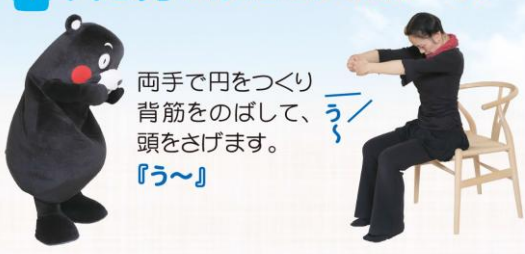
③ 夏休み明けに気になる様子が続く場合は、学校へご相談ください。

地震後にみられる反応の多くは、お子さまの心が「怖かった」「安心したい」と伝えている大切なサインです。
無理に元気にさせようとするよりも「安心できる毎日」を一緒に積み重ねることが穏やかな心への第一歩になります。

保護者の皆さまご自身も、どうか無理をなさらず、ご自身の心と体も大切になさってくださいね。

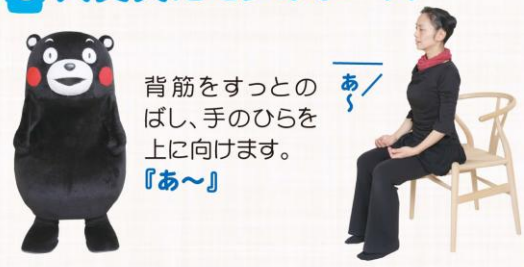
【心と体のリラックス法　くまモンヨガ】　**疲れたときは、くまモンヨガでリラックスしましょう！**

1 穴を見つけたモンのポーズ



2 いいんだモンのポーズ

3 大丈夫だモンのポーズ



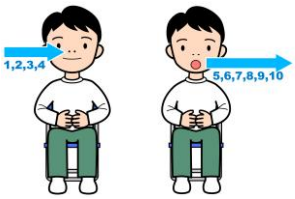
【ポイント】

〇1つめのポーズ：肩甲骨を両側に広げるように
〇2つめのポーズ：肩甲骨を真ん中によせるように
〇3つめのポーズ：声が頭から足先まで通ることをイメージするように
☆1学期児童保健委員会でこの動画を作成し、全児童に方法を教えに行き、実践共有しました。今後も機会を捉えて、行いたいと思います。

児童の皆さんへ

7月28日熊本で大きな地震があり、その後も余震が続いて、不安に感じた人も多かったでしょう。
不安になることは、とても自然なことです。大切なのは、あなたが安心できることをすることです。
心と体は、あなたを守ろうとして反応しています。だから自分を責めないでくださいね。

心と体のリラックス方法です。自分に合った方法をみつけてやってみましょう。



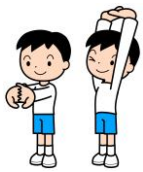
① ゆっくり深呼吸をしよう

息を吸う（4秒）→息を止める（2秒）→息をはく（6秒） をくり返します。

②安心できる人のそばにいこう

おうちの人や先生など信頼できる大人のそばにいると安心できます。
そばにいるだけで心は少しずつ落ち着きます。
もし、信頼できる人がそばにいないときは、自分のお気に入りや大切なものを手にとりましょう。

③「怖い」「不安」をことばにしよう



気持ちをことばにすると、心が軽くなります。話すことは、とても大切です。
しかし、話したくないときは、無理に話さなくていいですよ。

④自分を大切にする時間をつくろう

自分に合った方法で、心をリセットしていきましょう。
例えば、紙に気持ちを書いてみる、好きな音楽を聴く、体を動かしたり好きなことをしたりする、
しっかり寝て体を休める など。

つらいときやいつもと違うつらさが続くときは、おうちの人や先生に相談してくださいね。
ひとりでがまんしたり無理したりしないようにしましょう。
一歩ずつ、いっしょに進んでいこうね。

☆くまモンヨガもおススメです。方法は、表面に載っています。

☆学校で不安になったりつらくなったりしたときは、保健室へ来てくださいね。