

せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう

気もちの SOS に気づいて

～夏休み明け前後の不安に寄り添いながら～



子どもの小さな変化に気がついたら、何らかのつらい状況にあることを示すサインかもしれないと捉え、まずは安心感を与えることを優先してください。子どもに異変がおきた時、保護者の方々も戸惑うと思いますが、「解決すべき問題行動」と考えるのではなく、ゆっくり話を聞き、どうしたら不安が少なくなるか一緒に考えてみるとよいかもしれません。子ども自身も原因が多く、話をしていく中で、先の見通しが立ち、不安が解消していく場合もあります。

また、子どもの異変（サイン）は、精神的に負荷がかかることで、頭痛や腹痛などの身体症状に出ることが多くあります。不安で眠れなくなったり、起きられなくなったりすることで、生活リズムが乱れてしまい、体調がさらに悪化することもあります。



まずは学校が始まったこの時期に、もう一度生活リズムを見直してみてください。夏休み中に乱れてしまったところは、なるべく早く元のペースに戻しましょう。朝決まった時間に起きて、朝日を浴び、朝ごはんを食べることで、体は活性化されます。

2 学期も引き続き、教職員全員で子どもたちの様子を見ていきたいと思います。お子さんの様子で心配なことや不安なことがありましたら、学級担任や下記の相談員までご相談ください。

豊田・大橋（養護教諭）

ご希望の場合は教頭までご連絡ください。

9月1日は防災の日



災害への備えと対応



夏休み中は、何度も地震が発生したり、大雨や台風に見舞われたりと、いつおこるか分からない災害への恐怖を感じることが多くありました。恐怖を感じるとともに、日頃から災害がおこった時に備え、対応出来るようにしておかなければいけないなど実感しています。

9月1日は防災の日、9月5日までは防災週間です。9月9日には救急の日もあります。この機会に災害に備えてもう一度準備、確認を行ってみませんか？お子さんと一緒に行くと良いと思います。

□食料、飲料などの備蓄は十分に準備されていますか？

(普段から食べたら買い足すローリングストック法で、一定量家にあると良い)

□非常用の持ち出しバックはありますか？

□家族で避難の方法、安否確認の方法が決まっていますか？

□避難場所や避難経路は確認していますか？



アレルギー疾患の患者さんのための備えと対応

災害時にアレルギーに関わる困難な状況が発生することもあります。例えば、薬が手に入らなかったり、住環境の変化や感染症、ストレスが原因となり症状が悪化したり、病院で治療が受けられる状況ではなくなってしまったりする場合です。

そのため、基本的な災害への準備に加えて、アレルギーに必要な物品も一緒に用意しておくことが大切です。物品例として、普段使っている薬と症状が出た時の薬（1週間分以上）、お薬手帳のコピー、氏名・緊急連絡先・かかりつけ医・疾患名などを書いたカード、アレルギー対応食などがあります。エピペン[®]は常に本人が携帯しているものとして、いざという時に持ち出すことを忘れてはいけないということをお子さんと確認しておきましょう。

(参考：千葉アレルギーネットワーク「アレルギー疾患の患者さんのための災害への備えと対応」)



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

