

# ほけんだより



舟橋小学校  
令和6年1月 No.13



あけましておめでとうございます。今年ことしは、新年しんねんから大きな災害おおさいがいが発生はっせいし、いつもとはちがった年明けとしあけになりました。「いつもとちがう」ことが起こったときは、からだところにも変化へんかが起こりやすいです。少しでも早くすこはや安心してあんしんすごせるようになることを願ねがっています。

## からだところにおこること

### <からだのこと>

- ・からだのどこかが痛いたくなる
- ・からだがかたく感かんじる
- ・ごはんがおいしくないと感かんじる
- ・眠ねむれない、または、すごく眠ねむくなる
- ・なんとなく動うごきたくない



### <こころのこと>

- ・なんだか落おち着つかない
- ・イライラする
- ・集しゅうちゅう中ちゅうできない
- ・楽たのしくない



ここにかいてあるのは例れいです。起おこる変化へんかは一人一人ちがいます。

「いつもとちがう」災害さいがいが起おこった後あとは、からだところも「いつもとちがう」状態じょうたいに変へん化かすることがあります。からだやこころが変へん化かすることは、悪わるいことではありません。とても自然しぜんなことことで、大切たいせつなからだやこころからのサインです。

## そんなときはどうしたらいいの？

- ・分わからないことことや心しん配ぱいなことこと、知しりたいことことは口くちに出だしたり、まわりの大人おとなに聞きいたりしても大だい丈じょう夫ぶ
- ・いつもあその遊びや自じ分ぶんの好すきなことことをしてみよう
- ・ちよちと体からだを動うごかしてみよう
- ・自じ分ぶんで決きめたいことことを決きめたり、自じ分ぶんが大たい切せつにしていることことを伝つたえたりしても大だい丈じょう夫ぶ
- ・ニにュュススやネネットット(SNS)から離はなれる時じ間かんをつくってみよう



## おわりに・・・

最さい後ごまで読よんでくれてありがたう。

ここには書かいていないことことや、すでに自じ分ぶんで工く夫ふうしていることこともあるかもしれませぬね。

ぜじひ、自じ分ぶんが感かんじていることことや考かんがえていることことを大たい切せつにしてください。

「そうだしよかな」「どうしよかな」と迷まよったときは、話はなしやすいまわりの大人おとなの人ひとに話はなして大だい丈じょう夫ぶ。

おうちの人ひとや担たん任にんの先せん生せい、もちろん保ほ健けん室しつでもいつでもお話はなししていいですよ。

みなさんの大たい切せつな毎まい日にちが、少すこしでも早はやく安あん心しんしてすごせますように。

