

保健だより 臨時号



宇和島東高等学校
保健室

西日本各地での豪雨による災害が起きて、約10日が経ちました。今回の大雨で、皆さんもとてもこわい思いをしたことと思います。建物の被害やライフラインの寸断、公共交通機関が麻痺している中、心配や不安な気持ちで登校している人もいるのではないのでしょうか？

今回のような大きな災害を経験すると、心身にいろいろな変化が現れます。こうした反応は誰にでも起こりうることです。

★災害等に遭遇した後に現れる反応や症状

- ・眠れなかったり、途中で目が覚めたりする
- ・腹痛や頭痛がすることが多い
- ・食欲がない
- ・悲しい気分になる
- ・不意にこわいことを思い出す
- ・楽しいことが楽しく思えない
- ・少しのことでイライラする
- ・胸がドキドキしたり、苦しくなったりする
- ・自分の居場所がないように感じる
- ・身体がだるく感じる
- ・人と話したくない
- ・過食になる
- ・元気がない
- ・落ち着かない
- ・集中できない
- ・気持ちがむしゃくしゃする
- ・希望が持てない
- ・つい悪い方に考えてしまう

上記のような反応のほとんどは、時間の経過とともに薄れていきますが、このような状態が長引くと「心的外傷後ストレス障害(P T S D)」になる可能性があります。その場合、医療機関での治療が必要となることもあります。

★一人で悩まず相談をしましょう

本校では、藤山先生や学年主任、養護教諭が教育相談担当となっています。また、スクールライフアドバイザーとして、清家美津子先生も来校されています。誰かと話をするだけで、気持ちが楽になることもあります。困っていることや不安なことがあるとき、落ち着かないときなどは、一人で抱え込まず、担任や教育相談担当の先生以外でも構いませんので、誰かに相談をしてください。



今回の災害は被害が大きく、皆さんが普段の生活に戻るには時間がかかることが予想されます。今後、学校生活を送る中で、皆さんの周りには我慢をしていたり不安を抱えていたりする人がいるということをどうか忘れないでください。

保護者の皆様へ

学校では保護者の方と連携を取りながら、子どもの心のケアに努めていこうと考えています。保健室では健康相談を随時実施します。お子様の心身の健康で御心配なことがありましたら、保健室にも声をかけください。