



熊本で地震がありました。ニュースを見て、ドキッとしたり、地震の
地震を思い出した人もいるかもしれません。心や体にいろいろな変化があっても、
それは、ふしげなことです。自分の心を大切に、安心してすごせるようにしましょう。

今月のモットー

オールオッケー👍

オールハッピースマイル😊

TEAM☆TADAで、つながる・支える・笑顔になる！

令和8年8月

珠洲市立直小学校
保健室

1. こんな変化があっても、大丈夫だよ



ドキドキする 不安になる 眠れない・ おなかや頭が イライラする 泣きたくなる・
悪い夢を見る いたくなる さみしくなる

これは、心がびくったサイン。変なことじゃないよ。❤️

3. あなたのまわりには、支えてくれる人がたくさんいます



❤️一人でがんばらなくていいよ。つながることで、心は安心します❤️

2. 心を元気にする5つのこと

- ① いつもの生活リズムを大切にしよう
早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう。
- ② 気持ちは話していいよ
モヤモヤは、家族や先生、友だちに話してみよう。
- ③ 笑ったり、遊んだりする時間をつくろう
好きなことや楽しいことは、心の元気のもと！
- ④ ニュースやSNSからは
離れる時間をつくろう
くわしい情報をずっと見ていると、不安が大きくなることがあるよ。
- ⑤ 困ったときは、助けを求めよう
つらい気持ちが続くときは、ひとりではがんばらなくていい。専門家やまわりの大人に相談しよう。

4. 心がザワザワしたときのリラックス方法 深呼吸をしてみよう (3回)

- ① 鼻から ゆっくり吸って…
 - ② 口から ゆっくりはいて…
 - ③ 体の力を ゆくよ。
- 「大丈夫だよ」と、自分の心にやさしく声をかけてあげよう。❤️

5. おうちの方へ

大きな出来事は、子どもだけでなく大人にも負担がかかります。いつもと違う様子に気づいたときは、温かく見守り、「話してくれてありがとう」と気持ちを受けとめてあげてください。また、保護者の方ご自身も、つらいときは一人で抱え込まず、周りの人や学校、専門機関に相談してください。

みんなで支え合い、笑顔あふれる毎日をつくっていきましょう。❤️

保健室からのお知らせ

- いつでも、保健室に来てください。
- 話したいときは、メッセージを保健室の箱に入れてもOKです。
- 秘密は守ります。安心して来てください。

今月の一言

「できることある？」

