



熊本を突然襲った「平成28年熊本地震」。大きな被害の爪あとを残し、半月経った今もなお、その傷が癒えることはありません。それは建物の被害だけではなく、人々の生活や心までも乱してしまいました。大人でも大きな不安や恐怖を覚えたくらいです。子どもたちの心の傷は計り知れないものでしょう。まずは少しずつ安心して日常生活を送ることができるよう、子どもたちの心のケアを第一に取り組んでいきたいと思ひます。



		行事	たんぽぽ	すみれ	さくら
9日	月	お話会	11時30分降園	短縮保育 ※★1簡易給食	
10日	火	検便・検尿 絵本貸出①	11時30分降園		
11日	水		11時30分降園		
12日	木		11時30分降園	通常保育 ※簡易給食	
13日	金		11時30分降園		
16日	月	身体測定	11時30分降園		
17日	火		11時30分降園		
18日	水		短縮保育 ※簡易給食		
19日	木	内科健診 ALT	14時降園	通常保育 ※簡易給食	
20日	金	いも苗植え 後援会役員決め	※簡易給食		
23日	月	お話会 役員会	通常保育 ※簡易給食		
24日	火	歯科健診 絵本貸出②			
25日	水				
26日	木	後援会総会 学級懇談会			
27日	金				
30日	月				
31日	火	★3誕生会(4・5月生まれ)			



★1 簡易給食について

給食センターはこの度の震災で修理と水質検査が必要になったため、しばらくは「簡易給食」になります。通常の給食開始はまだ未定です。決まりましたらお知らせします。ご了承ください。

★2 後援会役員決め

今年度も一人一役で委員会に属していただき、後援会として幼稚園の活動のご協力をお願いいたします。(詳細は後日別紙をお配りします。)

時間:13:00~13:50 場所:遊戯室

※合わせて、全幼Pの参加者決めも行います。

たんぽぽは12:30~ すみれ・さくらは14:00~になります。よろしくお願いします。

★3 地震の影響で実施できなかった4月生まれの誕生会を5月生まれの誕生会と合同で行いたいと思ひます。よろしくお願いします。



子どもたちの心のケアについて



- 抑うつ傾向が生じる
 - 不眠、集中力欠如、イライラ・怒りっぽい
 - 揺れに対する過剰反応
 - 小さな音、揺れに過剰に反応する
 - 震災そのものに不安を示す
 - もう一度地震が来ないか不安、家族・友だちなどと一緒にいないと不安、急に地震の時のことや恐怖が想起される、地震の話をしたり聞いたりするのがイヤ
 - 二次的症狀
 - 頭痛・腹痛、咳、皮膚のかゆみ、流涙、寂しさや落ち込み、人と関わるのがしんどい、人に頼りたい
- この他にも、おねしょ、甘え、幼児語などの子ども返りが生じたり、悪夢、家には入りたがらない。

上記に書いたような心理的・情緒的・行動的・身体的反応が生じることがあります。

これらは「**異常な事態における正常な反応**」であり、このような出来事に遭遇すれば誰もが同様の反応を示す可能性があります。適切なかわりによって次第におさまっていきますので、責めたり否定したりすることのないようにしてください。

また、これからも当然起こりうる反応ですので、受容的に接してくださいね。

<子どもたちとどうかかわるか>

○あたたかいコミュニケーションを…

いつも以上に子どもたちに関心を寄せ、よく見てあげてください。そして安心感を与えるあたたかいコミュニケーションを心がけましょう。自然なスキンシップも効果的です。

○震災をタフにしない…

自由に気持ちや思いを表現できる雰囲気が大切です。無理に語らせることは厳に慎むべきですが、不安や喪失の悲しみなどを子どもたちのペースや方法で表現することは回復の助けになります。そのときは「そうだったんだね。」「なるほどね。」「と受容的に聞いてください。

○予測できる毎日を…

震災は日常性を奪いました。そこから回復するためには予測可能な「日常性」の確立が重要です。できるだけ見通しがたち、平常に近い生活リズムを維持する工夫をしてほしいと思います。

○よく食べて、よく眠る…

こころの健康は身体の健康と深い関係があります。生活習慣を整え、栄養と水分をしっかりと摂ること、そしてよい睡眠を確保することが大切です。

参考文献:「嘉島町学校保健会」で配られた資料より
千葉大学教育学部準教授/臨床心理士 磯邊 聡

できることを

できるところで

できるだけ



生活リズムを整えましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」をなかなか実践できない、という声をよく聞きます。そこでおすすめしたいのが、早起きから始めること。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、脳が目覚めます。そして、朝ごはんをしっかりと食べる時間ができ、昼間は活動的に過ごせて、夜は早く眠りにつくことができます。子どもたちは新しい環境に緊張し、体調を崩しやすくなっています。こんなときこそ、早起きをして生活リズムを整えていきましょう。



<後援会総会・学級懇談会の日程>

- 9:00~10:00 後援会総会
- 10:10~10:40 懇談会(たんぽぽ)
- 14:00~14:30 懇談会(さくら)
- ※さくらは終わり次第降園
- 14:30~15:00 懇談会(すみれ)

おたんじょうびおめでとう



月	日	月	日	月	日
		8	31	12	9
4・5	31	9	30	1	31
6	30	10	31	2	24
7	19	11	30	3	6

今年度の誕生日会の年間開催予定日です。よろしくお願いします。

1