

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康推進計画・食育推進計画

休養・心の健康・飲酒・喫煙グループ

健康増進課 ☎ 23 - 3964

子どものSOSに気づこう

2学期が始まって1カ月がたちました。学校生活のリズムは取り戻せましたか？現代の子どもたちは学校生活や習い事など、本当に忙しい毎日を過ごしています。そんな中、子どもたちは体の忙しさに気持ちが追いつかずイライラモヤモヤした気持ちになることがあります。SOSを発信していることがありますか、見逃していませんか？これは、体の中のホルモンのバランスがうまく取れないために起こるものです。（大人の更年期障害と同じだそうです）体が大人になる準備をしているところで、誰もが通るうれしい成長の一面でもあります。子どもたちがイライラしたとき、あなたはどうか対処していますか？

まずは、次のチェック表で子どもが抱えているストレスの程度を測ってみましょう。

子どものストレスチェック

この1週間の体と心についての質問です。一番近いと思うものに○印をつけてください。

質		問	
1	眠れない（寝つきが悪い、夜間に目が覚める）	9	体が緊張しやすい（体がすぐ動かない）
2	いやな夢や怖い夢を見る	10	自分を責める
3	気分が沈む	11	嫌なことを思い出す
4	小さな音でもビクッとする	12	食欲がない
5	人と話す気になれない	13	物事（勉強など）に集中できない
6	イライラしやすい	14	頭やおなかが痛い
7	気持ちが動揺しやすい（落ち着かない）	15	何か変だ
8	嫌なことを思い出させる場所や人、物事を避ける		

○の数を合計してください

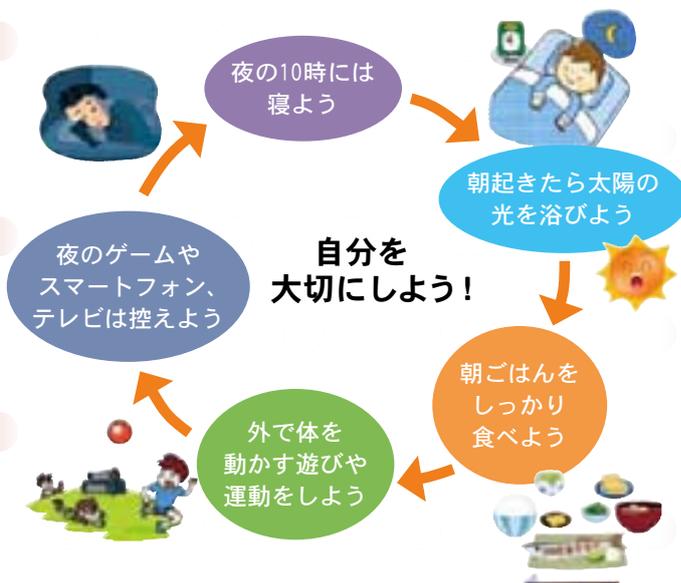
合計

個

<結果>

- 8個以上 **高ストレス状態** ゆっくり休んで！ 家族みんなで話し合ってみましょう！
- 4～7個 **やや高いストレス状態** ストレスの原因を考えてみましょう！
- 3個以下 **適度なストレス状態** うまくストレスと付き合っていますね！

生活リズムを整えて元気に過ごそうね



休養・心の健康・飲酒・喫煙グループの今年度の活動として

子どものこころの健康講座
～魔女のモヤモヤBOX～
を開催します

対象 小学校5、6年生
内容 揺れ動く心の対処方法を、ちょっぴりおちゃめな劇仕立てで伝えます。

申し込み
小学5・6年生の保護者で興味のある人は各小学校の養護教諭の先生を通じて申し込んでください。