

# てつなぎ

保健だより

能登半島地震が起きてから1カ月が経ちます。甚大な被害が出ているとの報道に心が痛む毎日です。被災者はもちろんのこと、支援者や遠く離れた地にいる私たちも、心のケアが大切です。心のざわつきや身体症状が感じられた時は、専門機関へ相談しましょう。被災地の早期復興を願うばかりです。

今月は「災害時の子どもの心のケア」「今年の花粉飛散予測」についてお知らせします。



## 災害時の子どもの心のケア～一番身近なおとなにしか出来ないこと～

災害は一瞬にして「日常」を奪い、私たちを不安に陥れます。おとなでも自分たちのことで手一杯になってしまいがちな状況の中、子どもたちが抱える不安の大きさは想像に難くありません。被災地だけでなく、被災地の状況が、テレビで繰り返し長時間にわたり伝えられた東日本大震災では、多くの専門家が画面を通じて子どもたちが受ける影響を指摘しました。子どもの心に落ち着きを与え、トラウマを最小限にするため、専門家だけではなく、普段から一番身近にいるおとなにしかできないことがあります。

### ～災害時の子どもの心のケア 4つのポイント～

**安心感を与える**      **日常を取り戻すことを助ける**      **被災地の映像を繰り返し見せない**



**子どもは自ら回復する力を  
持っていることを理解し、  
見守る**



乳幼児は、おとな以上に映像から衝撃を受けます。見たものや聞いたものを「自分の近くでも起きるのでは?」と思ってしまいます。日頃よく観ていたテレビやDVDがあったら、観せてあげるのも一つです。また、子どもが地震や避難の絵を描いたり、被災した場面の「ごっこ遊び」をすることも、気持ちの整理や表現をしたりするために必要なことです。自ら回復しようとしている過程なので、やめさせたりせず、見守りましょう。



## 2024 年春の花粉飛散予測

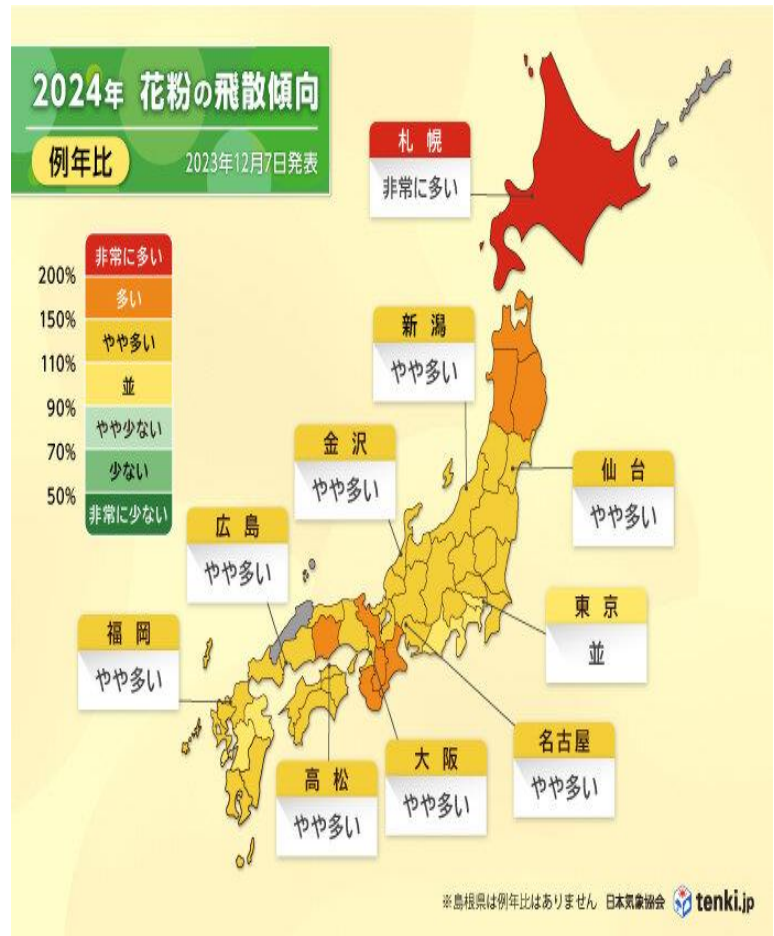


今冬の気温は、2月にかけて平年より高く推移する見通しで、初冬に冷え込みが続かなかつたため、休眠打破が遅れる見込みです。

春先には寒さの和らぐ日が現れ、雄花の成長は順調に進むと予想されます。このため飛散開始時期は、例年並みの2月上旬になると言われています。

スギ花粉は、飛散開始とみとめられる前から、わずかな量が飛び始めるため、敏感な人は早めに対策を始めるとよいでしょう。花粉の飛散量は前年夏、気温が高く、日照時間が多く、雨が少ないと、翌春の飛散量が多くなる傾向にあります。

2023年の夏は、猛暑となったため、今春の飛散量は例年よりやや多いと予測されます。



2024 年 春の花粉飛散予測(第2報) - 日本気象協会 tenki.jp

### 5 歳児クラスのみなさん、2 回目の MR 予防接種はお済みですか？

接種対象年齢を過ぎると公費で予防接種が受けられなくなります。

必ず小学校入学前に接種が済んでいるか確認しましょう。

MR（麻疹・風疹）ワクチンは1歳と就学前の2回接種で完了です。

受けていないお子さんは、かかりつけ医と相談し、

**2024年3月31日まで**に済ませましょう。



### 1 月の様子

1月に入ってからはどのクラスも比較的みんな元気に登園していましたが、月末になり嘔吐・下痢が流行し始めました。また、幼児クラスには溶連菌のお子さんも数名出ています。稲城市内の乳幼児施設や小・中学校でもインフルエンザやコロナウイルスだけでなく、様々な感染症が出ているようですので、きょうだい間の感染も気をつけましょう。

(山崎 弘美)