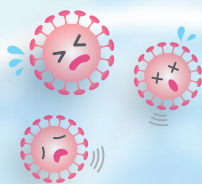


大和高田市

新型コロナウイルス に負けないぞ



～心と体の
セルフケアハンドブック～



新型コロナウイルスに負けないぞ

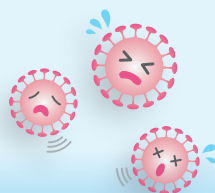
～心と体のセルフケアハンドブック～

Contents (もくじ)

	はじめに ^{だいじょうぶ} 「大丈夫。大丈夫。」 ^{だいじょうぶ}	P 1
1	^{しんがた} 新型コロナウイルス ^{かんせん} 感染 ^{よぼう} 予防.....	P 2
2	^{からだ} 体の健康 ^{けんこう}	P 3
3	^{こころ} 心の健康 ^{けんこう}	P 4
	^{そうだん} ☎相談 ^き 機 ^{かんれん} 関 ^{らく} 連 ^{さき} 絡先.....	P 5
4	^{かた} 肩 ^あ の ^さ 上 ^{うんどう} げ ^{うんどう} 下 ^{うんどう} げ運動.....	P 6
5	^{しんこきゅう} まほうの深呼吸.....	P 8
6	漸進性弛緩法 (ぜんしんせいしかんほう)	P 10
7	ペア・リラクセーション ^{きずな} ～絆のワーク～	P 12
	おわりに 「みんなでのりこえよう」.....	P 13



大和高田市
マスコットキャラクター
「みくちゃん」



はじめに



だいじょうぶ だいじょうぶ 「大丈夫。大丈夫。」



あたらしい がくねん はじ か げつ す しんがた
新しい学年が始まり3カ月が過ぎました。新型コロナウイ
ルスの感染拡大により学校は休校となり、みなさんの大切な
じ かん す き かん す
時間が、どんどん過ぎていきました。この期間どのように過
ごしていましたか。テレビや新聞、インターネットからは、
みなさんを不安にさせるようなニュースがたくさん流れてい
ますね。さくねん ずいぶん ねん
昨年とは随分ちがった1年のスタートになりました。
みなさんだけではなく、大人もみんな不安いっぱい時間を
す だいじょうぶ
過ごしています。でも「大丈夫」。みなさんならきつとのりこ
えられます。わたし ま て と あ だいじょうぶ
私たちが手と手を取り合えばきっと「大丈夫」
です。こういった さんきやう じ たい と き ひと こころ からた さまざま はんのう
緊急事態の時に、人の心や体は様々な反応
をしめ いた すこ
示します。おなかが痛くなったり、少しのことでイライラ
したり、夜眠れなくなったり……。でも、そういった全
よるねむ すべ
てのことは、あたりまえ はんのう おとな こ く べつ
の、当たり前前の反応なのです。大人、子どもの区別な
く、このような時には誰にでも起こることなのです。しんぱい
心配し
ないでください。だからといって何もせずにそのままほう
な ほう
置いては、こころ からた
心や体がぐたびれて、ヘトヘトになってしまいま
す。そこで、つぎ よ み
次のページからのことを、読んだり見たりして、
せいかつ なか と い やく た
生活の中に取り入れてほしいのです。きっと役に立ちますよ。

みんなでのりこえましょう。きっと「大丈夫」。

★「3密」を避けよう！

- ▶ 「密閉」^{みつぺい}「密集」^{みつしゅう}「密接」^{みつせつ}の3つの条件^{じょうけん}がそろう
場所^{ばしょ}は、徹底的^{てつていてき}に避^さけることが大切^{たいせつ}。

POINT ① 少なくとも1時間^{じ かん}に1回^{かい}は換気^{かん き}をしよう！



★て あら 手を洗おう！

- ▶ 食事^{しょくじ}の前^{まえ}、外^{そと}から帰宅^{きたくし}時^{とき}など、こまめ^{こまめ}に手^てを洗^{あら}う
ことが大切^{たいせつ}。

POINT ② 何^{なに}かを触^{さわ}った手^てで顔^{かお}を触^{さわ}らないこと！



★せき まも 咳エチケットを守ろう！

- ▶ マスク^{ちやくこう}を着用^{ちやくよう}することや、くしゃみ^{せき}や咳^でが出る
とき^{とき}は鼻^{はな}と口^{くち}を覆^{おお}うことが大切^{たいせつ}。

POINT ③ 正^{ただ}しいマスク^{かた}のつけ方^{はず}と外^{かた}し方^{ちゅうい}に注意^{ちゅうい}！



◎かもしれない◎

みなさん。自転車^{じてんしゃ}にのるときは、「かもしれない」運転^{うんてん}をすることがとても大切です。
「角^{かく}から急^{いそ}に人^{ひと}が飛び出^としてくるかもしれない」、「目^めの前^{まえ}の信号^{しんごう}が急^{いそ}に赤^{あか}に変わるかも
しれない」。今の私^{わたし}たちには、そんな「かもしれない」行動^{こうどう}が必要^{ひつやう}ではないでしょうか。
新型コロナウイルスに感染^{かんせん}している「かもしれない」から、「うつさないようにしよう。」
と思^{おも}えると、きっと行動^{こうどう}や言動^{ごんどう}が変わってきます。「うつされない！」ではなくて、
「うつさない！」そんな気持ち^{きもち}で行動^{こうどう}できるといいですね。「大丈夫^{だいじょうぶ}」と思うことも大切^{たいせつ}
ですが、「正^{ただ}しく恐^{おそ}れる」ことも忘れ^{わす}れずに過^かごしたいですね。

★よく動こう！

- ▶「3密」を避けながら、元気いっぱい体を動かすことが大切。

POINT ① 動かされるではなく、動くこと！



★よく食べよう！

- ▶「生きる上での基本」です。朝・昼・夕の三食を、しっかりいただくことが大切。

POINT ② 楽しく、おいしく、いただく！



★よく寝よう！

- ▶決まった時間に布団に入ること。決まった時間に起きることが大切。

POINT ③ 朝目覚めたら、朝日を浴びよう！



◎「心身一如」◎

「しんしんいちによ」と読みます。体が疲れていると、心が疲れます。心が疲れていると、体が疲れてきます。そうです。心と体は一体なのです。疲れると「肩がこる」。怖いという気持ちが「肩をふるえ」させます。緊張から解放されることを「肩の荷が下りる」と言います。心が体に映し出されていることがわかりますね。では、その逆は？ 体が心に・・・？ 関係していますよ。体を動かすことで、心は晴れやかになります。心と体は一体なのです。よく動き、よく食べ、よく寝ましょう。よい習慣を！

★ しんこきゅう
深呼吸をしよう！

▶ しっかり息を吐きだして、深く息をすることが大切。

POINT ① さあ！始めよう！「まほうの深呼吸」！

★ だいじょうぶ
大丈夫、きつとうまくいく！

▶ プラスのメッセージを送ろう。送る相手は自分、友達、家族。きつと大丈夫。

POINT ② 環境や情報に惑わされないこと！

★ ひと
人とつながろう！

▶ 人は一人では生きていけません。人とつながることが大切。たくさんのことが生み出される。

POINT ③ 体を近づけなくても心は近づけられる！



◎ まほうの深呼吸 ◎

ヒトの体は、ほとんどが水でできています。水分はヒトの体を作る上で欠かすことはできません。では、水を飲めばよいのでしょうか。ちがいますね。もう一つ欠かせないものは、呼吸すること。呼吸できなくなると、ヒトは生きていけません。生活の中で呼吸を意識したことはありますか？実は！深呼吸をすることで、とってもリラックスできるのです。心身一如。体と心は一体ですから、体をリラックスさせる「まほうの深呼吸」で心をリラックスさせましょう。

レッツ！「まほうの深呼吸」！よ～いスタート。



そうだん き かんれんらくさき

相談機関連絡先



心配事や悩み事など、ご連絡ください。

教育アドバイザーや相談員がお話を聞かせていただきます。

【教育ガイダンス】

大和高田市教育委員会事務局青少年課

TEL : 0745-23-1322 受付時間 9:00～17:00

【あすなろダイヤル】

奈良県教育委員会 TEL : 0744-34-5560



病気や睡眠、食事、体調の変化などの健康に関する相談に、
保健師・看護師・栄養士がお話を聞かせていただきます。

【健康・子育てホットライン】

大和高田市保健センター

TEL : 0745-23-6661

受付時間 8:30～17:15

※いずれの相談機関も、原則、平日のみの受付となります。

【あすなろダイヤル】のみ、土・日曜日及び祝日については
「奈良いのちの電話」に転送され、相談いただけます。



参

考

- ◇ 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
日本赤十字社
- ◇ 「子どもに関わる全ての方々へ」
「ストレスとうまく付き合い自分自身を大切にするための5つのヒント」
「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
「緊急下の子どものこころのケア 子どものための心理的応急処置」
公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- ◇ 「新型コロナウイルスにまけないために」
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
- ◇ 「新型コロナウイルス感染拡大と子どもの心身の健康のバランス」
公益社団法人 こども環境学会
- ◇ 家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応 - 保護者・教職員向け -
早稲田大学教育学部 教授 本田恵子（アンガーマネジメント研究会代表）
- ◇ 「臨時休業中の心のケアと学習保障」
YouTube 奈良県教育委員会チャンネル
- ◇ イラスト版 子どものストレスに対応するこつ
北海道教育大学大学院 安川禎亮 / 奈良県内中学校養護教諭 吉川和代

① かた あ
肩を「ぎゅ〜っ」と上げて〜

▶ 「構えの姿勢」をとって、肩を耳に付くぐらい「ぎゅ〜っ」と上げましょう。

ゆっくり、10数えます。もっともっと。

POINT ⑤ 肩だけを上げるイメージで！
首を縮めるんじゃないよ。

② かた さ
肩を「ふっ」と下げる

▶ ふっとな力を抜いてみましょう。

POINT ⑤ 姿勢はそのまま「ふっ」！
「力を抜く」ことを実感できたかな。

③ よ いん たの
余韻を楽しみましょう

▶ 目を閉じて、しばらく「じ〜っ」として……。肩が少し温かく感じませんか？

POINT ⑤ 心や体が疲れていると肩が上がリません。
毎日この運動を行って CHECK!

◎ かま し せい
「構えの姿勢」 ◎

カマエノシセイ？背もたれに背中をつけないようにして、イスに軽く腰かけましょう。頭のテッペンからお尻まで、しなやかな棒を一本通すイメージで、体を前後左右に揺りましょう。そうすると、「どしっ」と座れるところが見つかります。それが「構えの姿勢」です。肩の力は抜け、背すじが「びんっ」と伸びていますか。この「構えの姿勢」は、テストや宿題に向かうために集中力を高めるときや、相手に伝えたい大切なお話があるときなどにすると、力が発揮できる姿勢です。集中してリラックス。

みみ ^{かた} ちか 肩を近づけて～



「ぎゅ～っ」
とね！

ゆっくり10^{かぞ}数えましょう。
「もっともっと。。」

^{かた} ^あ肩は上がっていますか？
^{つか} 疲れていると^あ上がらないよ。

^{かた} 肩を「ふっ」 ^さと下げて



じわ～～

5

まほうの^{しん こ きゅう}深呼吸① ^{いき}とにかく^だ息をはき出す

▶ ^{からだ}体の中にある^{くう き}空気をぜ～んぶはき出しましょう。

POINT ☞ ^{ふうせん}風船をふくらませるように、ふ～っと
はき出すことで②で^す吸い込む^{くう き}空気が UP!

② ^{はな}鼻から^{くう き}空気を^す吸い込み^こみましょう

▶ 1. 2. 3で^す吸い込みます。目を閉じて、おなかいっぱい^{くう き}に空気を吸い込み、4で^{いき}息を止めます。

POINT ☞ おなか^ははふくらんでいますか？

③ ^{くち}口から^{いき}息をはき出^だしましょう

▶ 5. 6. 7. 8. 9. 10と^{いき}息をぜ～んぶはき出しましょう。

「嫌^{いや}だったこと」も一緒に^{いっしょ}に^{からだ}体の外に出^{そと}しちゃいましょう。

POINT ☞ ^{くち}口は「^{かそ}タコの口」！ ^{ほそ}細い^{いき}息ではききりましょう。
ゆっくり^{かそ}数えてね。

◎ ^{ふくしきこきゅう}「腹式呼吸」 ◎

みなさんの呼吸は浅いですか。深いですか。腹式呼吸をすると、深い呼吸になります。
たくさん^の空気を吸い込み、たくさん^の空気をはき出すことができるのです。人は緊張
すると深呼吸をしたくなります。眠たくなるとあくびが出るのは、体に^の空気（酸素）を
吸い込もうとするからともいわれます。体には^の空気（酸素）が必要です。その空気をた
くさん出し入れできるのが「腹式呼吸」です。「緊張したら掌（てのひら）に入って文
字を三回書いて飲み込むんだよ。」って話、聞いたことありませんか？きつとうまくい
きます。大丈夫！体を使って心をコントロールするのです。

たいせつ
大切

いき
まず！息をはききること



つぎ
次に！
はな いく
鼻から息を
すこ
吸い込みます。

1.2.3

そして、4で
いきと
息を止めます。

さいご
最後に！
くち いく
口から息を
だ
はき出します。

5.6.7.8.9.10

しっかりはききって
たくさんすいこむこと☆



じかん み なんかい
～時間を見つけて何回かくりかえそう～

6 漸進性弛緩法 (ぜんしんせいしかんほう)

よく動き、よく食べ、よく寝ることが大切！
でも眠れないな～。決まった時間に布団に入ったのに…。
そんな時は、これ！ 漸進性弛緩法！

1 よこ て くび あしくび ちから い 横になり手首・足首に力を入れよう

▶ペンギンのイメージで10秒キープします。

POINT 目をつよく強くつむって奥歯をかみしめたり、
首をすくめたりして、体全体に力を入れても◎

2 ぜんしん ちから いっき め 全身の力を一気に抜きましょう

▶この「力を入れる」「力を抜く」を、交互に3回繰り返そう。

POINT 力を抜いた時のリラックスした状態で
体感することが大切。



◎リラックス◎

ストレスって何だろう…。ストレスは、いろいろなところに隠れています。また、心の状態で変わるものです。同じ「もの」や「こと」でも、ストレスと感じたり感じなかったりする。それがストレスです。では、ストレスに立ち向かうには、どうしたらよいのでしょうか。まず、ストレスを知ること。そして、ストレス反応を知ること。ストレスによりお腹が痛くなる人もいれば、眠りにくくなる人もいます。そんな時は、リラックス！自ら体をつかって心をリラックスさせましょう。力を入れて、力を抜く。

リラックス。リラックス……。ZZZZzzzzzzzz……。

ゆっくり眠りたいときはこれ！

よこ横になって...

ペンギンのポ～ズ☆

てくび あしくび
手首と足首にぎゅ～つと
ちから い
力を入れて～



びょう
10秒キープ

ちから いっき
ぜんしん ちから
全身の力を一気に抜こう！

ちから い ちから め
「力を入れる」、「力を抜く」を
かい
3回くりかえそう。リラックス…。

7

ペア・リラクセーション ～^{きずな}絆のワーク～

A ^{い す すわ かた あ さ うんどう} 椅子に座って「肩の上げ下げ運動」

- ▶ ^{かま しせい い す すわ みみ かた ちか}「構えの姿勢」で椅子に座って、耳に肩を近づけよう。
「ぎゅ〜っ」と上げて、「ふっ」と下げます。

POINT ^め目をつむれる人は^{ひと}目をつむって。

B ^{うし た かる かた て} 後ろに立って軽く肩に手をそえよう

- ▶ ①^{かた て}肩に手をそえる。②^{はげ こえ}励ましの声をかける。
③^{かた かる}肩を軽くさする。

POINT ^{じょうず あ}「上手に上げられているよ。」

「あと少し。がんばれ。」などの^{こえ}声を。



→ ^{やくわり か}AとBの役割を変えよう

◎^{きずな}絆のワーク◎

人は支え合って生きています。人は一人では生きていけません。私たちは、この期間にたくさんのことを考えることができました。ピンチはチャンスです。ぜひ、チャンスに変えましょう。この絆のワークは、東日本大震災などで被害にあわれた方が行い、とても効果があったとされています。今、ソーシャル・ディスタンス（人と人との距離を保つこと）が大切といわれています。手をそえることは少し嫌だなと思う人もいるかもしれませんが、あくまでも紹介としておきます。そえられた手からは、あたたかなぬくもりが感じられます。そえた手や言葉からは、あたたかなぬくもりと優しさを伝えることができます。

人はつながりの中で生きているのです。

「みんなでのりこえよう」

みなさん。最後まで読んでくれてありがとうございます。

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{えいきやう}の影響^うを受け、いつもどおりの「当たり前^{あ まえ}」のことが、「当たり前^{あ まえ}」ではなくなりました。ある人^{ひと}は、「当たり前^{あ まえ}」の反対語^{はんたいご}は、「ありがたい^い」と言^いっています。友達^{とも}ちや先生^{せんせい}と過^すごす学校^{がっこう}での時間^{じかん}は、「当たり前^{あ まえ}」ではなく、「ありがたい^い」時間^{じかん}だったのですね。それと同時^{どうじ}に、わたしたちは、家族^{かぞく}との時間^{じかん}の大切^{たいせつ}さも学^{まな}びました。これもまた「当たり前^{あ まえ}」ではないのですね。この期間^{きかん}に感^{かん}じた「ありがたい^い」ことをずっと忘^{わす}れずにいたいですね。「新しい生活^{あた せいかつ}様式^{ようしき}」のもと、わたしたちは、「新たな日常^{あら にちじよう}」をつくりあげようとしています。今^{いま}、周^{まわ}りの人^{ひと}との距離^{きょり}を取^とる必要^{ひつよう}があります。しかし、心^{こころ}の距離^{きょり}は近^{ちか}いままでいたいですね。もしかしたら、今^{いま}までより、もっ^{ちか}と近^{ひつよう}づける必要^{ひつよう}があるかもしれませぬ。そのためにも、自分^{じぶん}の健康^{けんこう}はもちろ^{とも}ん、友^{とも}達^{ちや}や家^か族^{ぞく}の健康^{けんこう}にも気^きを配^{くば}る必要^{ひつよう}があります。みんなで心^{こころ}を合^あわせてのりこえましょう。みなさんなら、き^{だいじようぶ}っとでき^{だいじようぶ}ます。大丈夫^{だいじようぶ}です。

わたしたちは、ひとりじゃない。「大丈夫^{だいじようぶ}。大丈夫^{だいじようぶ}。」みんなでのりこえましょう。

「大丈夫。大丈夫。」



わたしたちはひとりじゃない
みんなでのりこえましょう

新型コロナウイルスに負けないぞ ～心と体のセルフケアハンドブック～
発行：大和高田市 〒635-8511 奈良県大和高田市大字大中100番地 1
問い合わせ：大和高田市教育委員会事務局青少年課 TEL：0745-23-1322
令和2年7月