



新型コロナウイルスに負けないために  
リラクゼーション編



いつもの自分とちがうところはありませんか？

みなさんは、毎日、新型コロナウイルス感染症のことを考えて生活していると思います。



### 気持ち

気分が落ちこむ そわそわする おに怒りっぽい やる気が起きない



### からだ

頭が痛い おなかが痛い ねむれない



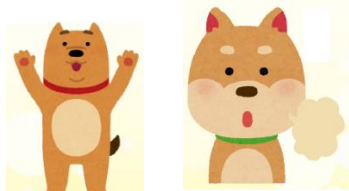
「いつもとちがう」ときこそ、「いつもと同じ」ことを大切に

休むときはしっかり休む 食事はきちんと取る 少しでも体を動かす 家族や友達と話す



### いつでもどこでも深呼吸

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って  
口からゆっくり6秒かけて吐ききる

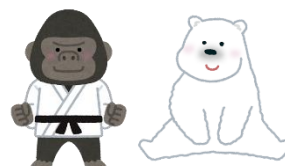


### 手をほぐす

### 足をほぐす

### 肩をほぐす

手をグーにしてぎゅーっとにぎって…  
かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて…  
肩をぎゅーっとあげて…  
それぞれふっと力をぬく



からだをほぐすと、心もリラックスします。何か気になることがあったら、相談してください。

参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部作成「新型コロナウイルスに負けないために リラクゼーション編」



参考：「新型コロナウイルスについて子どもに話す」〔保護者向け情報〕  
NASP（アメリカ学校心理会）

新型コロナウイルス感染症には、誰もがかかる可能性があります。毎日の報道等で不安を感じているお子さんや保護者の方も多いかと思いますが、不安に対処する方法をお子さんに教えるには、過剰な警戒をさせず、正しい予防の知識や情報を提供することが必要です。また、不安を感じる出来事にどのように反応するかについて、子供たちは大人のガイダンスを頼りにしています。

- 子供たちは、保護者の方の言葉や反応などに影響を受けます。
- 新型コロナウイルスや現在の予防の試み、関連する出来事について、保護者の方が落ち着いて話したり行動したりすることで、子どもの不安を低下させます。
- 家族や学校にいる大人は、みんなの安全と健康を守るためにいることを伝えてください。
- 子供が不安を訴えたとき、その感情を表現させるとともに、保護者の方が適切に言い直して、前向きな見方を与えてあげることも大切です。
- そばにいてあげてください。子供はいつも以上に甘えたり、自分の心配や恐れ、疑問を伝えたいと思っているかもしれません。

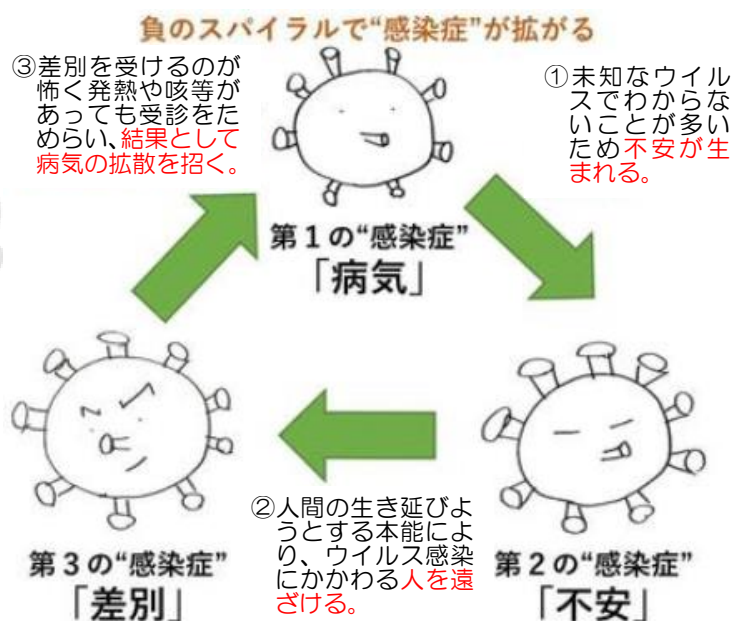
### 3つの感染症とは？

- ① “病気” そのものの感染症
- ② “不安” という気持ちの感染症
- ③ “差別・偏見” という意識の感染症

この3つの感染症が負のスパイラルとしてつながることで、さらなる感染拡大や、社会問題の深刻化へとつながっていきます。

### 負のスパイラルを断ち切るために

- ① 自分自身の感染症予防を徹底して行う
- ② 情報源のはっきりしないうわさ話はしない・広げないこと
- ③ 言い出しにくい空気をつくらないこと



★お子さんや御家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者となった場合は、学校へ御連絡をお願いいたします。

◎大沢小 26-0219

◎学校が休みのときの緊急連絡先

教頭 携帯 080-9099-2243

