

# 新型コロナウイルスとその対処法

## 新型コロナウイルスとは？

- ・症状がない人もいる。感染力が強い。
- ・80%は特別な治療を必要とせずに回復
- ・約6人に一人は重症化、呼吸困難に。
- ・飛沫感染(せき、くしゃみ、おしゃべり)



WHOなどのサイトで調べよう！

## 対処法は？

- ・石けんでの手洗いでウイルスをこわす
- ・せきエチケットでウイルスをまきちらすのをふせぐ
- ・密閉・密集・密接の場所に行かない
- ・人とは2m以上離れる(買い物、散歩でも)
- ・ぐあいが悪いと感じたら、家にいる

**抵抗力・免疫力を高めよう** 1. ぐっすり眠ろう 2. 栄養をつけよう 3. 適度に運動しよう 4. 規則正しい生活をしよう

### 眠りのためのリラックス

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

①**両手首**；両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。はい、力を抜いて。

②**両足首**；次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……

③**肩と背中**；次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……

④**腰とお尻**；次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

⑤**顔**；最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっつつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……

#### 順番に力をいれて全部の力をぬく

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これだから全部がカチンコチンです。布団の中において、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？



### スッキリ動作

お布団にいればこのまま眠ってください。

でも 今から なにかしないといけなときは、「スッキリ動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②肘を曲げて 伸ばして
- ③腕も伸ばして、背伸びをします。脚も伸ばして。

「さあ、がんばるぞ！」と いった目をあけます！



富永良喜 (2014) 眠りのためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

### イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



富永良喜 (2014) 落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7