

# コロナに負けるな！！

ハートレンジャーといっしょに  
お家のなかで楽しくすごそうガイド 第2弾



## はじめに

新型コロナウイルスの影響で学校がお休みになり早1か月超、自宅で過ごされるお子様、またご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？

3月に続き「コロナに負けるな！！ハートレンジャーとお家のなかで楽しくすごそうガイド第2弾」を作成しました。

今回もセンターの各職種より自宅で出来る様々な工夫を提案させて頂きました。皆様の少しでもお力になればと思いますので実践してみてください。



みんなのからだには、すごいパワーがあるよ。



パワーその1：からだの<sup>かんかく</sup>感覚。みんな、いろいろな<sup>かんかく</sup>感覚<sup>も</sup>を持っているよ。



<sup>かんかく</sup>感覚のパワーをうまく使う<sup>つか</sup>ワザを<sup>しょうかい</sup>紹介するね



<sup>きもち</sup>気持ちを『がんばるモード』にもするし、『きゅうけいモード』にもする



<sup>め</sup>目を覚めやすくしたり、<sup>ぎやく</sup>逆に<sup>ねむ</sup>眠くさせたりするパワーがあるよ

やる<sup>き</sup>気スイッチを<sup>お</sup>押したい<sup>とき</sup>時



<がんばるモード> <<sup>め</sup>目覚めやすい>

<sup>も</sup>燃える・スパイス・すっぱい におい

バーベキューやお料理<sup>りょうり</sup>をする<sup>とき</sup>時に、

<sup>てつだ</sup>お手伝いして、においをかいでもいいね

<sup>ねむ</sup>眠れない<sup>とき</sup>時やリラックスしたい<sup>とき</sup>時



<きゅうけいモード> <<sup>ねむ</sup>眠くなりやすい>

あまい におい

お風呂<sup>ふろ</sup>に入れたり、<sup>まくら</sup>枕につけたり、

ハンカチにつけたりしてみてくださいね

においの<sup>つか</sup>パワーを使うには、

<sup>じぶん</sup>自分の<sup>み</sup>すきなにおいを見つけるのが

<sup>いちばん</sup>一番の<sup>ちかみち</sup>近道だよ



### 保護者の方へ

嗅覚は体内に入ってから、大脳辺縁系という場所に運ばれます。ここは、人間の脳で情動の表出、食欲、性欲、睡眠欲、意欲、などの本能、喜怒哀楽、情緒、神秘的な感覚、睡眠や夢などをつかさどっており、そして記憶、自律神経系にも関与しています。

<自律神経系>

交感神経系（やる気スイッチ系） ストレスや緊張状態に備えるような働きをしていて、心拍数・呼吸・血流量の増加、血圧の上昇、消化運動の抑制などを引き起こします。

副交感神経系（リラックス系）リラックスした状態で働き、交感神経系と逆の働きを引き起こします。

★嗅覚過敏のある方等、お子さんによっては上記の内容が当てはまらない場合もあります。

★『においを意識する』ことが大切です(^)身近なおいで好きなものを発見するのも楽しいです

★好きなおいをみつけたら、何も考えず、深呼吸してみてください(^)/

★ホッとできたり、頑張るガソリンになるような、一人ひとりにとって『お守り』のようなおいが見つかりますように!(^)!

はったつセンター OT チームより

休校が長期間続く中で、ご家庭の生活はほんとうに大変だと思います。学校がお休みだと夜更かしを  
 してしまって朝起きられない・・・など生活リズムが乱れてしまったり、お出かけもできず運動不足になっ  
 てしまうことも多いと思います。お家での過ごし方についていくつか提案をさせていただければと思  
 います☆



生活リズムを整えるために、カーテンを開け朝日を浴びながら家族みんなでラ  
 ジオ体操はいかがでしょう。夏休みのようにスタンプカードを作って貯まっ  
 たらお菓子と交換、などしてみても楽しいですね。消費カロリーも高く、体を  
 ひねる動きもあるので大きな動きを意識することでダイエット効果も♡  
 ぜひ、ママさんパパさんも一緒に！



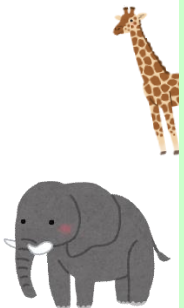
#ラジオ体操 #適度な運動 #生活リズム #ダイエット



おうちのベランダやお庭にレジャーシートをひいてピクニック。キャンプ  
 用具があるご家庭はキャンプ用具をだしてベランピングやお庭キャンプは  
 いかがでしょうか。おにぎりはお子様にお任せ！お弁当箱は使い捨て、紙  
 皿や紙コップを使えば洗い物もなく済みます。外の空気の中で深呼吸をし  
 て生活の中に彩りを♪



#お家でピクニック #ベランダピクニック #ベランピング



今、動物園や水族館では春の出産シーズンを迎えています。しかし、全国の動物園  
 や水族館は休園が相次ぎ、外出もできない・・・そんな中で多くの施設が SNS で  
 動画や写真を投稿しています。一度、テレビなどを消して「#休園中の動物園水族  
 館」で検索してみてください！動物の赤ちゃんの成長、飼育員でしか見ることので  
 きない距離での動物の姿や表情、初めて知る動物の知識・・・ぜひお子様と癒され  
 ながら動物たちの面白さを学んでください😊



#休園中の動物園水族館 #動物園 #水族館 #癒し #動物の赤ちゃん

学校の休校が続く 24 時間、毎日ずっとお子様と過ごす日々。在宅ワークとなった方もい  
 らっしゃると思います。1 人の時間の確保が難しい時期ですが、少しでも、10 分だけでも  
 1 人でおいしいコーヒーを飲んで一息つく・・・などリラックスできる時間を大切にしてい  
 ただければと思います。また、オンラインママ会などはリアルタイムで友人と会話ができま  
 す。その中で日ごろの悩みや不安を共有してもいいかもしれません。

「もう限界・・・！」となってしまうぬよう、市町村の子育て相談やファミリーサポート、  
 こども家庭相談センターなどの相談機関のご利用もご検討ください。もちろん、当院でお力  
 になれることは全力でサポートさせていただきますので、お気軽にご相談ください！



# 家族とぶつからない工夫

みなさま、毎日大変お疲れ様です！

幼稚園・保育園・小学校・中学校などが休校になりました。お父さん・お母さんが在宅ワークに変化しているご家庭もあるのではないのでしょうか？

緊急事態宣言のために外出できる場所も限られつつあります。それぞれのご家庭で、おうちのなかでできる楽しみを工夫されていると思いますが、親も人間です。

感情的になることもあるのではないのでしょうか。

よかったら、楽しみながらも家族と衝突しない工夫にも目を向けてみませんか？

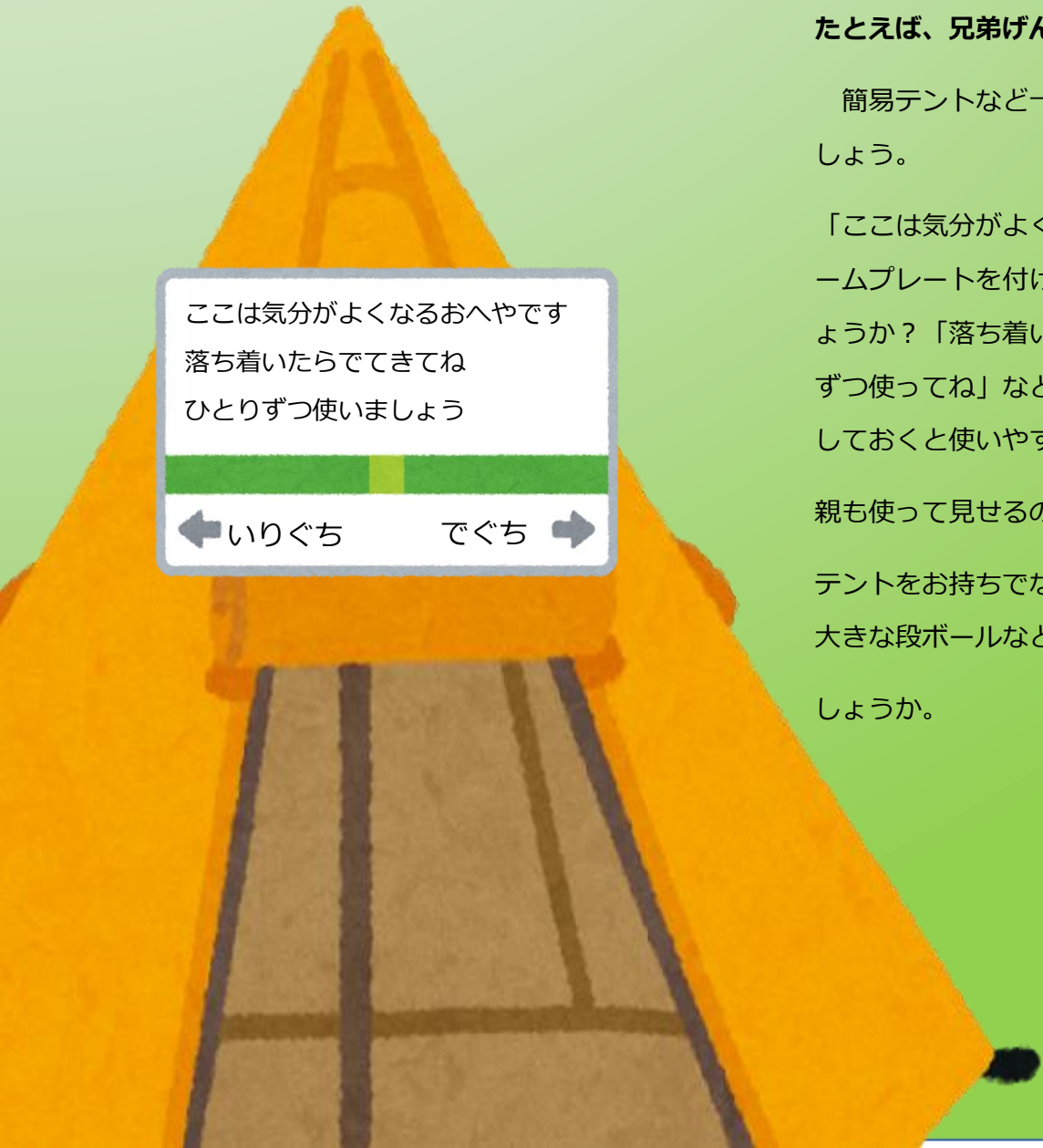
たとえば、兄弟げんかが多くなっていたら…

簡易テントなど一人用のスペースを作ってみましょう。

「ここは気分がよくなるお部屋です。」などとネームプレートを付けて設置してみてもはいかがでしょうか？「落ち着いたらでてきてね。」「ひとりずつ使ってね」など使う場合の決まりごとメモしておくと思います。

親も使って見せるのもいいですね。

テントをお持ちでなくても、押し入れやコタツ、大きな段ボールなどを使ってはいかがでしょうか。



ここは気分がよくなるおへやです  
落ち着いたらでてきてね  
ひとりずつ使いましょう

← いりぐち

でぐち →



## 不安な気持ちとの付き合い方



当院通院中の皆様、ご家族様いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスに関する暗いニュースが多く、不安や焦りなど心理的な負担から下の図のような体調面、心理面の症状が出る方もいるかもしれません。

こういった症状に対してどうやって対処していくかということは大事ですが、こんな状況であれば下の図のようなことが起こっても当然だと認識することも大切です。こういった不調がどうして出現するのか知らないのと、不調が起こる仕組みやそれが自然な反応だと知っておくのでは対処法も異なってきます。

ではそういったことを知ったうえで日々の生活の中で実践してほしいことを提案させていただきます。

新型コロナウイルスがいつ収束するか分からない。  
外出制限、自粛疲れ。



不安、焦り等の心理的な負担



体調面の不調

疲れが取れない 頭痛 腰痛 肩こり めまい

心理面の不調

イライラ、落ち着かない 抑うつ 集中力が出ない 意欲が湧かない

### ① 生活リズムを整える。



在宅ワークや外出制限などで生活リズムが乱れがちになります。こういう時こそ意識して生活リズムを整えるようにしましょう。朝日光を浴びることは体内時計を整えますし、適度な運動をすることは良質な睡眠に効果的です。



### ② 家族と話をする、友人と連絡を取る。

不安な気持ちは皆一緒です。家族や友人など信頼できる人との会話は不安やつらい気持ちを和らげます。また外出制限や在宅ワークなどで人とのつながりが希薄になり孤独感が強くなると気分の落ち込みが強くなることがあります。人と人とのつながりは心の安定にとっても大事です。



### ③ 情報と距離をとる。

テレビやインターネットなどを見ると新型コロナウイルスに関する色々な情報が出てきます。その情報の中には必要なものもありますが、あまり多くの情報を入れてしまうと頭が一杯になってしまい不安や焦りが強くなってしまいます。過度に情報に接し続けることは避け、テレビやインターネットに触れる時間を意識的に制限することも必要です。



### ④ 生活の中に彩りを作る。

色々なことに制限がかかり今までと同じような生活が出来ず、ストレスが溜まってしまうかもしれません。その中でも生活の中に彩りを作ってみることは大切です。

時間があるときだからこそ本を読んだり映画を観るなど、今まで出来なかったことをしてみたり、いつもよりも手の込んだ料理を作ってみてはいかがでしょうか。



### ⑤ 最後に大事なこと。

不安は危険なことを予知したり、避けるために必要な感情です。しかし不安が強くなりすぎると生活に支障が生じてしまいます。不安を全て消そうとしなくても大丈夫です、ほどほどの不安とうまく付き合っていけることが重要です。



発達センター 医師より

# じかんわり　つか　かた おうちの時間割の使い方

おやこ　じかんわり　き  
親子でおうちでの時間割を決めよう！  
あさ　かい　がんば　はっぴよう　お　かい  
朝の会で頑張ることを発表して、終わりの会で  
がんば　ほ　あ  
頑張ったことを褒め合いっこしよう☆

ほうびなに  
ご褒美何にしようかなあ～☆彡



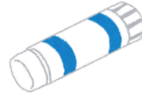
## 親子で作ろう

① じかんわり　き　と  
時間割をハサミで切り取る



② じかんわり　き　れい　み  
時間割を決める（例を見てみよう☆）

③ は　つ  
のりで貼り付ける



	日	月	火	水	木	金	土
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

④ じかんわり　かつよう  
時間割として活用する

⑤ がんば　あと　おやこ　ほうび  
頑張った後は親子でご褒美タイム



### 保護者の方へ

学校が休校になり、お家で過ごされていることと思います。

先の見えない不安もありながら、学校からの宿題をこなしている子ども達もいると聞きます。看護師から提案させて頂く時間割の目的は、ある程度の枠組みを作って、生活にメリハリをつける事です。宿題をしたり、テレビを見たり体を動かしたり。限られたことにはなってきますが、変化をつけるためにも、いつものおやつを少し豪華にして、親子でリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

発達センター看護チーム

# おうちでの時間割表














# おうちでの時間割表

	 ♂ おやつ 🍪	 ♂ おやつ 🍪	 ♂ おやつ 🍪	 ♂ おやつ 🍪	 ♂ おやつ 🍪
					
					
					
					
					

# おうちでの時間割表

# おうちでの時間割表

	例えば	月	火	水	木	金
<small>あさ かい</small> <small>にち よてい</small> <small>かくにん</small> <small>がんば</small> <small>こと はっぴょう</small> <b>朝の会 (1日の予定の確認をして頑張りたい事を発表します)</b>						
1	 <b>ごはん</b>					
できたら チェック	レ					
2	 <b>勉強</b>					
できたら チェック	レ					
3	 <b>遊び</b>					
できたら チェック	レ					
4	 <b>ごはん</b>					
できたら チェック	レ					
5	 <b>お手伝い</b>					
できたら チェック	レ					
6	 <b>おやつ</b>					
できたら チェック	レ					
<small>お</small> <small>かい</small> <small>がんば</small> <small>こと</small> <small>ほ</small> <small>あ</small> <b>終わりの会 (頑張ってた事を褒め合いっこしよう)</b>						
できたら	 <b>ごほうび</b>	 <b>ごほうび</b>	 <b>ごほうび</b>	 <b>ごほうび</b>	 <b>ごほうび</b>	 <b>ごほうび</b>

# 『マンダラ式学習法』 小冊子の作り方

- ☺ 送られてきた『リフレット』の中にある、「マンダラ式学習法」の用紙を上手に切り離してください。
- ☺ あ〜ら、ふしぎ！下の通りに作ると、小さな“しおり”になるよ！作ってみてね！

作り方No.	イメージ図	作り方	ポイント
①		<b>たて2つ折りにする</b> ▶「マンダラ式学習法」の用紙をホッチキスははずして、1まいにする。 ▶用紙をたてにする。半分におる。	㊦「かど」と「かど」を <b>ピッタリとあわせる</b> と、きれいに仕上がります。
②		<b>たて長を2つ折りにする</b> ▶たて長になった用紙を、半分におる。	㊦この時も、できるだけ「 <b>かどピッタリ!</b> 」を心がけよう！
③		<b>さらに、たてを2つ折りにする</b> ▶1/4の大きさにおられた用紙をさらに、たて2つおりにする	㊦つまり、もとの用紙の1/8の大きさになる 
④		<b>切り取り線をカッターで切る</b> ▶1/8になった用紙を、広げる ▶ <b>ものさし</b> <b>カッター</b> <b>カッターの下じき</b> を用意する。 ▶赤い線をカッターで、切る。	㊦破らないように、“ <b>そ〜っと!</b> ” ㊦切るのは、用紙の真ん中、□2つ分を切ります。↑の赤部分
⑤		<b>もう一度、たて2つ折りにする</b> ▶カッターで切ったら、もう一度たて2つ折りにする。 ▶カッターで切った所を、それぞれ外側を山折りにする	㊦破らないように、“ <b>そ〜っと!</b> ”
⑥		<b>折り線を整える</b> ▶③のポイントに書いてある展開図を見てください。 ▶青い線のところは、外向き(山折り)におる。	㊦折り目が反対になっているので、 <b>親指とひとさし指でつまみながら</b> 、しっかりとかたをつける。
⑦		<b>小冊子の形にする</b> ▶各ページに「ページ数」が書いてある。 ▶ページ「1」を一番はじめにくるように、用紙を折っていく。	㊦ちよつとくらい、端っこが揃ってなくても、気にしな〜い！
⑧		<b>完成〜!</b> ▶端っこをホッチキスでとめると、さらに冊子らしくなるかも！ この『マンダラ式学習法』で、楽しんでね！	

◎あなたの「やりたいこと」を書いてみよう！  
 ♪「やりたいこと」は、あなたの行動と関係しているよ！  
 ♪どんな行動をしたら、家族は「やりたいこと」応援してくれるかな？



- ◎ お家の人に、「約束の行動①②③ができたら\_\_\_\_\_させてな！」と約束しておこうね！
- ◎ 自分のやりたいことと家族があなたにやってほしい行動は強い関係があるので、みんなに納得してもらって、すっきりして楽しもうね！

6

やくそく たっせいかくにんひょう  
**約束！達成確認票！**

【お家の人との約束】

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

- ◎ ①②③の約束が達成出来たら、お家の人にはんこをもらおう！
- ◎ はんこが3つ揃ったら、お楽しみ時間だよ！

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
約束①				
約束②				
約束③				
達成！おめでとう				

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
約束①				
約束②				
約束③				
達成！おめでとう				

7

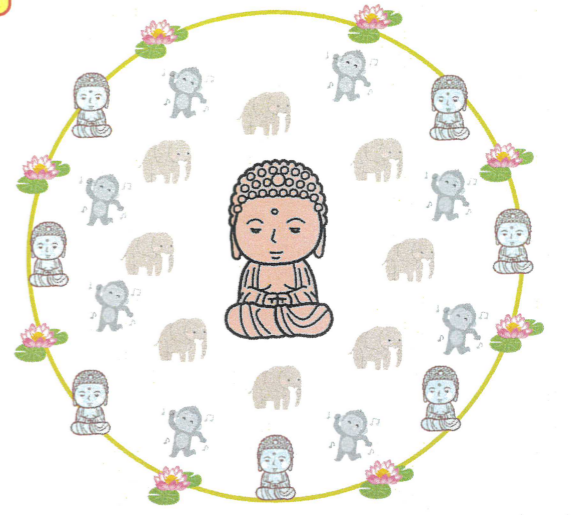


しきひろ  
**マンダラ式で広がっていこう！**

8

「曼荼羅」を知っていますか？

しきがくしゅうほう  
**マンダラ式学習法**



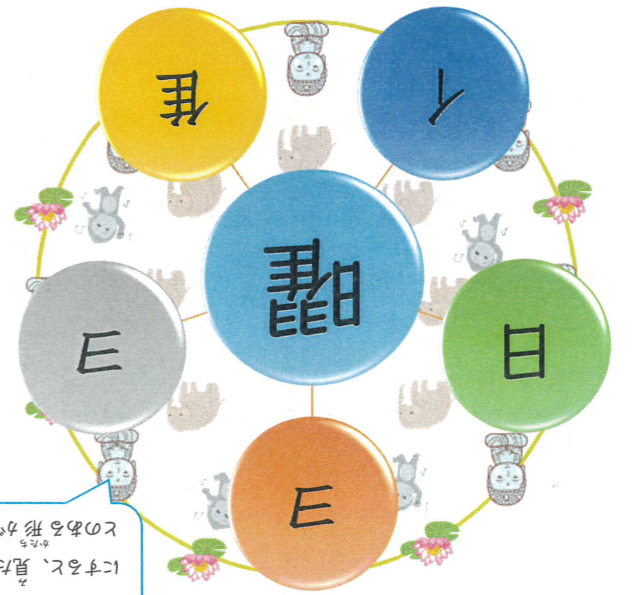
仏が、悟りをひらいた世界を表しています。  
 また、その世界に備わること利益などを絵にしたものを「曼荼羅」といいます。悟りを開くための修行の段階を表します！  
 さあ！規制された生活の中での楽しみを見つけてみましょう！

1

		集	進	佳
		時	明	日

- ◎ 「日」は、他にスんな漢字に使われているかな？
- ◎ 「佳」は、他にスんな漢字に使われているかな？
- ◎ 「進」は、他にスんな漢字に使われているかな？
- ◎ 「集」は、他にスんな漢字に使われているかな？

2



- ◎ 覚えにくくて、ややこしい漢字をバラバラにしてみよう！
- ◎ 漢字ってバラバラにするとき、見たことのある形があるかな？

かんじ  
**マンダラ式学習法①「漢字」**

- ◎ 漢字は、ひたひた...ではなくて、いろんな形が重なってできているんだね...
- ◎ 「日」は、他にスんな漢字も、バラバラにしてみたよ、今までに習った漢字もよく使う漢字があるかも...です！
- ◎ もし、漢字が思い出せなかったら、教科書や辞書を見てカンニングするのも「OKI」だよ！

かんじ  
**マンダラ式学習法②「生活リズム」**



- ◎ やりたいことをまん中の●にかきましょう。
- ◎ 1日の中で、お家の人「○○を1日分したいくせ、と」うしたらやらせてもらえる？と相談します。
- ◎ お家の人が言った約束を3つ(●●●の中に書く)出来たら、あなたの望みはかきかきしますよ！

5

- ◎ 漢字の予入をしたときに、なかなか○かもらえなかった漢字ってありますか？その字を分解してみよう。
- ◎ それができたら、分解した【部首】を使って、スんな漢字と共通しているか、探してみよう！

4

かんじ  
**マンダラ式学習法③「生活リズム」**

- ◎ 長いお休みの間...なにが自分のことを自分でできるようにしたいかな！そんな時も、マンダラ式学習法でスんなことをしたいかな...整理して考えてみよう！

6