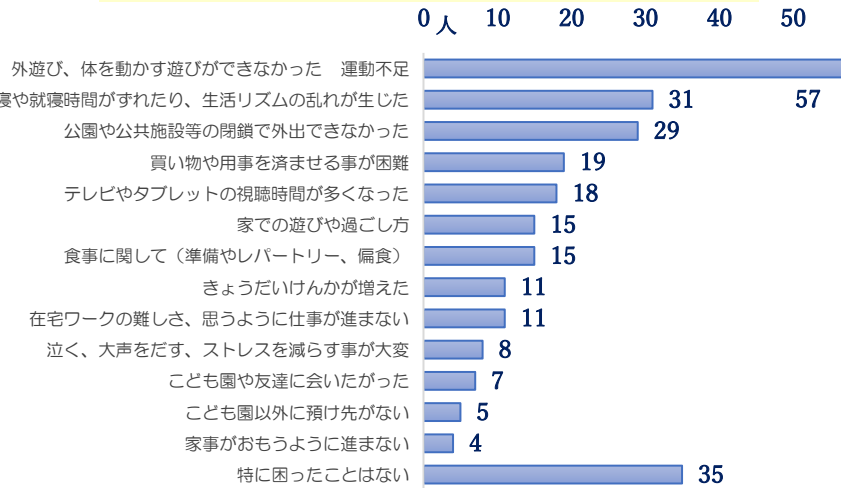


新型コロナウイルスの感染防止のため、さまざまな取り組みが行われています。こども園でも保護者のみなさまに朝のうがい、手洗い、検温、マスクの着用等、たくさんのご協力をいただき、感謝申し上げます。  
今まで緊急事態宣言、自粛要請によりさまざま行動が制限されてきました。解除となった今でも、新型コロナウイルスが終息するまでは、目に見えないウイルスに気を配り、新しい生活様式を心がけていかなくてはなりません。今回はアンケートの集計結果をもとに、ステイホームの過ごし方について考えてみたいと思います。

アンケートのご協力ありがとうございました。

緊急事態宣言中の自粛、家庭で困ったことはありますか？



\*回答件数335世帯/660世帯 複数回答あり

乗り切ったエピソードや工夫して楽しんだことはありますか？

夫婦そろってテレワークだったので家にいつも家族がそろってよい時間でした。普段は一人で子どもの世話をしますが、テレワーク中は夫も手伝ってくれたので子どもも寂しがらずにいれました。

お風呂場で絵の具で何色混ぜると何色になる？と実験遊びををした。

子どもとたこ焼きパーティーやパンケーキパーティー、お菓子作りをした。大きい折り紙(規格外)で鶴やカエル等を作った。家のテーブルで卓球をしたり、庭で絵本を読んだ。

宝さがしをして遊びました。

人生ゲームを手作りして家族で楽しんだ。家族で段ボールの秘密基地を作り、中でおやつを食べたり、お昼寝をした。

一緒にいる時間が長くてイライラして喧嘩になることもありましたが、ばあちゃんが石拾いや花摘みに連れて行ってくれて気分転換になり、少し距離を置くことも大事だなと思いました。

生活リズムが乱れて子どもも大人も大変でしたね。大人たちも自分の時間の使い方に支障が出たと思いますが、反面、家族で一緒にいる時間が長くなって、いつもと違う試みをして新鮮な様子や家事のお手伝いを兼ねて遊びにしたり、良い習慣としてつなげていけるものもあったようです。大人たちも気持ちが楽になって子どもにもプラスになるといいですね。

床拭き競争  
(家もきれいになるので一石二鳥)

心と体を守る!!  
コロナ対策

正しい情報をわかりやすく  
伝えましょう

新型コロナウイルスについて、感染予防を含め、子どもの年齢に合わせてわかりやすく伝えることも大切です。  
「〇〇しちゃだめ!!」ではなく「△△しようね」「□□すると大丈夫だよ」など子どもが安心できる言葉がいいですね

安心して過ごすために気をつけたいこと

「いつもと同じ」が安心するね

いつもと同じ生活リズムを心がけ、睡眠を十分にとり 3食バランスよく食事を取りましょう。規則正しい生活は免疫力を高め丈夫な身体を作ります。  
「いつもと同じ」ということは、子どもの安心感につながります。保護者のみなさまもお子さんと一緒に規則正しい生活を心がけ、心と身体の健康を保ちましょう。

ひとりで子育てを  
抱え込まないようにしましょう

それぞれの可能な方法で、家族や親せき、友人など親しい人との交流を保つようにしましょう。話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることもあります。インターネットやSNSなどを上手に利用し、正しい情報を得るようにしましょう。

感染のリスクを減らし、子どもを守りましょう。

新しい生活様式

～感染防止の3つの基本～

① 身体的距離の確保

人と人との距離を2m以上保って行動する。幼児期には難しいことですが、遊びの中で「2m」の距離を体感することで自分と大切な人を守る距離を知らせてみてはいかがでしょうか

② マスクの着用

飛沫感染予防に有効で基本的な感染対策ですが、心拍数や血中濃度の上昇など身体に負担がかかることもあります。高温多湿のもとでは熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人との距離が十分に確保できる場合はマスクを外しても大丈夫なようです(厚生労働省より)  
また、2歳未満の子どものマスク着用は呼吸をしにくくさせ心臓への負担になるとしてやめるように日本小児科医学会より発表されています。

③ 手洗い

絶対必要なこととは理解していますが赤ちゃんはもちろん年齢的に難しい場合があります。子どもが楽しいと思える水遊びから始めてみてはいかがでしょうか…今は手洗いの方法がたくさん動画配信されています。20～30秒かけて手洗いするのがベストです。キラキラ星の曲の長さと同じくらいなので、歌いながら洗うのもお勧めです。石鹸を泡立てることでウイルスを落とすしやすくします。