

新型コロナウイルス感染症から子どもを守りましょう

～安心・安全に、ストレスをためないための知恵 その1～

4月13日に配布いたしました「コロナウイルス感染症を防ぐ手立て・工夫」アンケートが少しずつ集まってきています。ご家庭で様々な取組がなされています。「非常事態宣言」が叫ばれる中です。厳しい状況ですが、みなさんで感染を防いでいきましょう。

1 ウイルスを防ぐために

○帰ったら、手洗い。窓を毎日5回ぐらい開ける（換気）。天気の良い日は窓を開けておく。空気清浄機を使用しています。

○帰ったらすぐ手洗い・うがい。

○外出後のうがい手洗いの徹底。丁寧に歯磨きを。

○早寝早起き、ニコニコ笑顔。

○必要最小限の外出。買い物は短時間で子どもは連れて行かない。



2 生活リズムを見直して、家族団らんの機会を

○決まった時間に家族そろって食事をして、夜もみんな一緒にふとんに入って9時まで寝る。

○人混みをさけて、散歩や自転車に乗る。（人のいない所へ）

○いろんな話をたくさんして、大笑いして楽しむ。

○自宅で簡単なクッキング

① パン焼き器でピザ生地づくり、子どもがトッピング

② 白玉団子づくり

③ ホットケーキづくり

○人がいない公園で走ったり、サッカーのリフティングをしたりする。

○YouTubeで技を研究し、けん玉にはまる。

○なわとびの三重跳びを続けています。

○前向きな気持ちで生活できるように心がける。



3 快適に過ごすために、注意など

○手洗いのしすぎに注意。必要な皮脂まで洗い落とすと、消毒で手が荒れて逆効果です。

○マスクを洗うとき、柔軟剤で仕上げることにしています。さわり心地が格段に違います。