

乳幼児と暮らす
ご家庭での

新型コロナウイルスを想定した

新しい生活様式って？

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議からの提言を踏まえ、
新型コロナウイルスを想定した、「新しい生活様式」が公表されました。

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や

「3密（密集・密接・密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

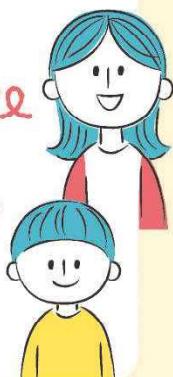


新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守り、

子どもや保護者が安全・安心な生活を送るためにどんなことができるでしょう？

「日常生活を営む上での基本的生活様式」をもとに、現時点で考え得る

「乳幼児と暮らすご家庭での対策」についてご紹介します。



毎日の健康観察

- 毎日、子どもの健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行いましょう。
- 発熱などの症状がある場合は、自宅で休養しましょう。

毎日の検温を
習慣にしましょう



手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。（手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。手指消毒薬の使用も可。）

ハッピーバースデーの
歌2回分がちょうど
30秒くらいです

乳児の場合は
手を拭いてあげるのも◎



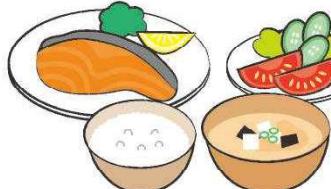
咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



抵抗力を高める

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



しっかり食べて
免疫力アップ！

出典：文部科学省ホームページ(<https://www.mext.go.jp>)『保護者の皆様へ新型コロナウイルス感染症対策～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～』／厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント』『ビデオメッセージ集～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～小児科医からのメッセージ』を元に加工・編集して作成

(令和2年6月時点)

3密(密閉・密集・密接)の回避

こまめな換気

- 気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに2方向の窓を同時に開けて行う。



30分に1回以上
数分程度
窓を全開に!

身体的距離の確保

- 飛沫感染を防ぐため、できるだけ人ととの距離を確保する。

乳児は向かい合せだっこで他人からの飛沫リスクを回避!



No!!
密閉

No!!
密集

No!!
密接

マスクの着用

- 外出する時は子どもの年齢に合わせ、可能であればマスクをする。

2歳未満児のマスク着用はリスクを伴います一律に着用を求められていることではありません

なんでも口に入れてしまう乳児期はお気に入りのおもちゃを持ってお出かけ!



暑い時期はマスク着用により、熱中症のリスクが高まります!屋外で人と距離が十分にとれるときはマスクをはずしましょう水分補給も忘れない!

子どもの心の健康を守るために

3歳前後から上のお子さんには わかりやすい言葉でやさしい説明を!

3歳～5歳くらいのお子さんは、親の気持ちの転移を受けやすく、人の気持ちを察したり、簡単な内容であれば、原因と結果に関して理解できるようになります。新型コロナについての簡単な理解を促し、子ども自身の納得を得た上で、一緒にご家庭内でのルールを作っていきましょう。

伝え方

- 正しい情報を、ごまかさず、正直に。
- その子の年齢に合った言葉で、一度にひとつずつポイントをしほる。
- 落ち着いた口調で話しましょう。
- 伝えるときは、行動でも見せてあげましょう。

子どもに寄り添って

- 子どもの話に耳を傾けましょう。
- 思っていることを言いやすい環境を作りましょう。
- できるだけそばにいてあげましょう。

気を付けること

- 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう。過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります。

