

子供の不安をやわらげるためにできること

冬の備え ～子供と感染症対策の話をする～

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

来週から 12 月です。気温、湿度共に下がるとインフルエンザなどの感染症が流行します。更に今年度は新型コロナ感染症も心配されます。今回は感染症対策に触れます。

★こまめな手洗い・・・

・感染症対策に手洗いは効果的です。子供は手の甲や手のひらをごしごし洗うことがしっかりした手洗いと考えているかもしれません。感染症対策の手洗いのやり方として指先や爪の間を意識して洗うことを教えてください。



★免疫力を高める・・・

・体の免疫力が低下するとウイルスに感染しやすくなります。規則正しい生活と食事、適度な運動で体調を維持しましょう。お子様には、「早寝早起きと三食ごはんをしっかり食べる事、それと体を動かすことがウイルスに負けない体を作るよ!」と話してみてください。

★マスクの着用・・・

・ウイルスはマスクの繊維の間隙よりもずっと小さいので「マスクは意味がない!」と言うお子様もいるかもしれません。しかし、ウイルスは自らの意思で繊維の間隙を抜けてくるわけではありません。『ウイルスのついた飛沫を防ぐためのマスク』と教えてください。この冬『友達と遊ぶ時はマスクをする』というエチケットが大切になるかもしれません。

★換気・・・

・換気は感染症対策に効果があります。しかし外気が冷たくなるこの季節、換気を嫌がるお子様も多いと思います。お子様には「空気のお掃除をするよ」と言って一緒に換気をしましょう。換気扇をつけたり、室外に向けて扇風機を回したりすることも有効です。



*保護者の皆様に気にかけていただきたいこと

・最近、新型コロナ関連の報道が増えてきました。この先、インパクトの強い報道が出てくるかもしれません。お子様が過度な不安を感じずに済むよう、必要に応じて情報からお子様を遠ざけて下さい。
・ウイルスが活性化しにくい条件は『室温 20℃、湿度 40～60%』という研究があります。加湿器等での湿度管理を心がけて下さい。濡れタオルなどを暖房器具の近くに吊るすことでも対応できます。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)