

家でも感染予防してね

専門家に対策を聞きました

学校が休みになると、家で過ごす時間が長くなりますね。家の中でも、ウイルスに感染しないために気をつけた点や、子どもだけで留守番をする場合の注意点を、専門家に聞きました。
 (小勝千尋、中田美和子)

こまめに手洗い
 部屋の空気入れかえる

ウイルスは口や鼻、目から体に入ります。ウイルスがついていられるかもしれない手で、顔をさわらないようにしましょう。家に帰って1度せっけんで手を洗ったら安心、というわけではありません。自治医科大学附属さいたま医療センター小児科教授の市橋光さんは



イラスト・あきもとまさと

「家の中でもこまめな手洗いが大切」と話します。手を洗う前にさわった場所にはウイルスがいる可能性があり、またそこをさわれば、ウイルスが手につきまます。家族が帰ってきたら、いっしょにまた手洗いをするのもいいでしょう。マスクは、長時間つけると耳が痛くなったり、口元がかゆくなったりするので、家でずっとつけるのはむずかしいかもしれません。ただ、家族に熱やせきの症状があれば、周りの人もマスクをつけた方がいいといえます。

「家族に症状が出たら、なるべく別の部屋に1人でいてもらい、近くでの会話はさげましょう」

みんながさわるドアノブやリモコンなどは、アルコールなどで消毒します。

暖房をつけると、部屋の空気が乾燥します。乾燥した空気を吸いこむと、体の空気の通り道も乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器をつけることで、乾燥



こまめな手洗い
 空気の入れかえ
 規則正しい生活を!
 よくねる
 バランスよく食べる
 体を動かす
 加湿する

イラスト・川島星河

留守番する時 ルールを決めておく／「遊ぼう」さそいに負けない

一人やきょうだいだけで昼間過ごす場合、何に気を付けたらよいでしょうか。埼玉大学教育学部教授の吉川は奈さんは「まずはふだんからのルールの確認を」と言います。

インターネットや電話が鳴ったら、どうするか。調理は子どもだけでどこまでするか。SNSやゲームの時間はどう決めてあるか。体調が悪くなるなどこまった時の連絡先は、いくつか用意しておきます。低学年の子は、時間を決めて保護者と電話で話すのも一つの方法です。不安やさみしさを感じたら「好きなことをたづねると気持ちが悪く落ち着く」と言います。

高学年の子には「この状況を自立のきっかけと前向きにとらえては」と吉川さん。やるべきことと時間の割りふりを大まかに決め、自分で時間管理をします。簡単なお手伝いをすると、喜ばれて自信もつきます。

「子どもの危険回避研究」

「遊ぼう」といって誘われると、「おくびよった」と言われるかもしれない。でも「おくびよった」は事前に準備するから、かえって強くなれる。自信を持ってください。

「遊ぼう」のさそいに負けてはだめ

チェックしよう

- ふだんのルールを親子でもう一度確認
- 気になること、その時どうするかを書き出そう
- こまった時の連絡先は何か所がある?
- かぎの置き場所、かけ方は知っている?
- ◆「ニュースあれこれ」は休みました。
- 電子レンジの危険を知っておこう
- 外ではイライラした大人に気をつけて
- 「遊ぼう」のさそいに負けてはだめ

小学校で取り組む

俳句作りと俳句鑑賞に

アプローチ!

イラスト多数なので内容がイメージしやすい!

みんなで楽しく五・七・五! 小学生のための俳句帖 作ってみよう 読んでみよう

著・塩見恵介 絵・佐々木恵子 定価 本体1,500円+税

朝日学生新聞社 www.asagaku.jp

お近くの書店、またはamazon等のインターネット書店でお求めください。