

ほけんだより 8月号

令和4年8月30日発行
芽室町子育て支援課
子育て支援係
TEL62-9733

「感染症予防」のために



新型コロナウイルス感染症のまん延が続いております。また、現在十勝では手足口病が流行しています。日常における感染予防対策や、もしも家族に感染者が出たら…という場合に備えておきましょう。

感染予防対策

毎朝の健康チェック

体温を測りましょう。
いつもと違うところは？のどの痛み、鼻水などはありませんか？

こまめな手洗い

帰宅後や食事前、トイレの後、オムツ交換の後等、しっかり流水と石けんで手洗いをしましょう。
※タオルの共用はできるだけ避けましょう。

定期的な換気

特に普段同居していない方と時間をともにする場合や、家族が自宅療養する部屋等は換気を徹底しましょう。〈基本は、窓を2方向で開放〉

**災害や荒天続くときなど同様に、
食料や日用品、解熱剤など、
備えをしておきましょう**



家族に感染の可能性がある場合

- 部屋を分ける
- マスクの着用
(お子様が難しい場合は無理に着用をさせないようにしましょう)
- 手の触れる部分の消毒
- こまめに手洗い
- 窓を開けて換気
- 食事は距離をとる(感染者は別室で)

～洗濯物・ごみの扱い～

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱います。

洗濯物: 普通に洗います
(吐物がついている場合は感染が広がらないように吐物処理を行います)

ごみ: 袋をしっかりしばり、3日程度放置してから処分しましょう

電子メディアとの付き合い方

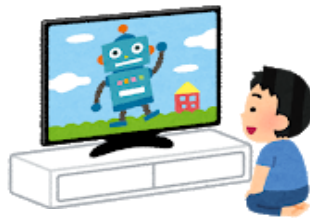


スマホやテレビなどの電子メディアには、たくさんのメリットがあります。子育てにおいても多くの場面で活躍することが多いかと思えます。コロナの影響で外出自粛が続いていたため、一層活躍の機会は多かったのではないのでしょうか。

しかし使い方を間違えると子どもに多くの悪影響を与えてしまう可能性があります。子どもへの影響を十分に知ったうえで、家族みんなでメディアに対する共通のルールを相談して考え、ぜひ実行しましょう。また、スマホやテレビ以外の体験も大切にしていきたいと思えます。

電子メディアの

考えられるメリットとデメリット



メリット

・知的好奇心を満たすことができ、子どもの内的世界が広がる。

デメリット

・運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下が生じる可能性がある。
・長時間の視聴は、子どもが他のことをする時間を奪い、発達に影響する。

小児科医からのアドバイス

- ① 2歳までの子どもには、テレビ・ビデオを長時間みせないようにしましょう。
- ② 食事中はテレビをつけないようにしましょう。
- ③ すべての電子メディアの接触時間の制限が重要です。1日2時間まで、ゲームは1日30分までが目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンなどを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

(日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会 提言より)



スマホやテレビ、
言ってもなかなか
やめられない…

～こんな方法もひとつです～

- ・子どもにとって他の楽しいことが後につづくようにする。
- ・「おしまい」と告げたら、何度も言い聞かせずその場を離れる。
- ・動画で使われていた歌やしぐさをマネして画面の外に関心を移す。

