

緊急事態宣言中の自粛、家庭で困ったことはありますか？



※回答件数335世帯/660世帯 複数回答あり

新型コロナウイルスの感染防止のため、さまざまな取り組みが行われています。こども園でも保護者のみなさまに朝のうがい、手洗い、検温、マスクの着用等、たくさんのご協力をいただき、感謝申しあげます。今まで緊急事態宣言、自粛要請によりさまざまな行動が制限されてきました。解除となった今でも、新型コロナウイルスが終息するまでは、目に見えないウィルスに気を配り、新しい生活様式を心がけていかななくてはなりません。今回はアンケートの集計結果をもとに、ステイホームの過ごし方について考えてみたいと思います。

アンケートのご協力ありがとうございました。

乗り切ったエピソードや工夫して楽しんだことはありますか？

夫婦そろってテレワークだったので家にいつも家族がそろってよい時間です。普段は一人で子どもを世話をするのですが、テレワーク中は夫も手伝ってくれたので子ども寂しがらずにいれました。

お風呂場で絵の具で何色混ぜると何色になる？と実験遊びをしました。

子どもとご焼酎パーティーやパンケーキパーティー、お菓子作りをしました。大きい折り紙(規格外)で鶴やカエル等を作った。家のテラスで卓球をしたり、庭で絵本を読んだ。

宝さがしをして遊びました。

人生ゲームを手作りして家族で楽しんだ。家族で段ボールの秘密基地を作り、中でおやつを食べたり、お昼寝をした。

一緒にいる時間が長くてイライラして喧嘩になることもありましたが、ほあちゃんが石拾いや花摘みに連れて行ってくれて気分転換になり、少し距離を置くことも大事ななと思いました。

生活リズムが乱れて子ども大人も大変でした。大人たちも自分の時間の使い方に支障が出たと思いますが、反面、家族と一緒にいる時間が増えて、いつもと違う試みをして新鮮な様子や家事のお手伝いを兼ねて遊びにしたり、良い習慣としてつけていけるものもあったようですね。大人たちも気持ちがおかしくなって子どもにもプラスになるといいですね。

心と体を守る!!

こころ対策

安心して過ごすために気をつけたいこと

正しい情報をわかちやすく伝えましょう

いつも同じ生活リズムを心がけ、睡眠を十分にとり3食バランスよく食事をとりましょう。規則正しい生活は免疫力を高め丈夫な身体を作ります。「いつもと同じ」ということは、子どもの安心感につながります。保護者のみなさまもお子さんと一緒に規則正しい生活を心がけ、心と身体の健康を保ちましょう。

「いつもと同じ」が安心するね

新型コロナウイルスについて、感染予防を含め、子どもの年齢に合わせてわかりやすく伝えることも大切です。「OOしちゃだめ!!」ではなく「△△しようね」「□□すると大丈夫だよ」など子どもが安心できる言葉がいいですね

ひとりりで子育てを抱え込まないようにしましょう

それぞれの可能な方法で、家族や親せき、友人など頼しい人との交流を保つようにしましょう。話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることもあります。インターネットやSNSなどを上手に利用し、正しい情報を得るようにしましょう。

感染のリスクを減らし、子どもを守りましょう

新しい生活様式

~感染防止の3つの基本~

① 身体的距離の確保

人と人との距離を2m以上保って行動する。幼児期には難しいことですが、遊びの中で「2m」の距離を体感することで自分と大切な人を守る距離を知らせてみてはいかがでしょうか。

② マスクの着用

飛沫感染予防に有効で基本的な感染対策ですが、心拍数や血中濃度の上昇など身体に負担がかかることもあります。高温多湿のもとでは熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人の距離が十分に確保できる場合はマスクを外しても大丈夫なようです(厚生労働省より)また、2歳未満の子どものマスク着用は呼吸をしやすくさせ心臓への負担になるとしてやめるように日本小児科医会より発表されています。

③ 手洗い

絶対必要なこととは理解していますが赤ちゃんはもちろん年齢的に難しい場合があります。子どもが楽しいと思える水遊びから始めてみてはいかがでしょうか。今は手洗いの方法がたくさん動画配信されています。20~30秒かけて手洗いのるのがベストです。キラキラ星の曲の長さと同じくらいなので、歌いながら洗うのもお勧めです。石鹸を泡立てることでウィルスを落とすしやすくします。

自粛が終わったけど、ちょっとまだお家にいようかな？..  
 そんなときにこんな遊びやクッキングはいかがですか？ その1-①

### 風船マット

たのしいー！

弾むボールに  
変身♪

### 風船ボール



- ・風船
  - ・布団圧縮袋
- 風船を膨らませて、圧縮袋に入れて、中の空気を押除機で抜き、きっちり閉じます



- ・風船
  - ・ビニールテープ
- 風船を膨らませ、ビニールテープで写真のように結び目中心に巻き付ける

### カエルびよん



- 1 紙コップを2個用意します。  
1個には切れ目を入れ輪ゴムをクロスしてかけます。
- 2 紙にカエルの絵を描き、輪ゴムをつけた方に貼る。

※ウサギびよんでもかわいいです

### 新聞紙テント



- 1 新聞紙を丸めて細長い棒を作り骨組みを写真のように組む
- 2 下の部分は写真のように組み合わせると強度がでます
- 3 側面に新聞紙を巻き付けていく



STAY HOME

自粛が終わったけど、ちょっとまだお家にいようかな？..  
そんなときにこんな遊びやクッキングはいかがですか？ その1-2

### 餃子の皮でおとっと作り

- 1 ぎょうざの皮の粉を出来るだけはたく
- 2 スープの素をお湯大さじ1で溶き塩少々入れる
- 3 オーブン210度に温める
- 4 片面に溶き卵、もう片面にスープを塗り合わせ、型抜きをする
- 5 加減をみながら5~6分焼き上げる



餃子の皮で、  
こんなことも  
楽しいですよ



ホイルで型を作り、餃子の皮を焼いておくと、おかずいれになります。苦手な野菜も喜んで食べられるかも...?大人用のおつまみにもなりますね！

### お麩のラスク

- 1 麩にバターを溶かし、なじませる
- 2 グラニュー糖を混ぜる
- 3 2を鉄板に乗せ、150度のオーブンで15分焼くと出来上がり！



<一人分材料>

麩 3.5g  
バター 5g  
グラニュー糖 2.5g

### ジュースでアイス作り

- 1 ジュース・アイスの棒・ナイフを用意する
- 2 上部に切り込みを入れ、アイスの棒をさす



### ツナバーグ



- 1 クラッカーを袋に入れて細かく砕く。
  - 2 ツナ缶1個と砕いたクラッカーと玉ねぎみじん切り、卵1個、マヨネーズ適量を入れ混ぜ合わせる
  - 3 油を引いたフライパンで焼くとでき上がり
- ※ パンにレタスタマトと一緒に挟んでも good!



『自粛が終わったけどちょっとまだお家にいようかな?』

その2『牛乳を飲もう!編』

自粛で学校給食でも返品が続き、北海道の牛乳が廃棄されています。

そこで牛乳を使ったレシピを紹介します。又、牛乳パックを使ったこんな遊びはいかがですか?

### 牛乳パックで帽子作り



つばの部分  
です。  
ここまでだ  
と野球帽に  
なります



※ 詳しくは「メグミルク 帽子」で検索してください

### かぶとベーコン のミルクスープ



- 1 かぶは、皮をむいて縦8つ切りにする。葉は細かく切る  
ベーコンは幅1センチに切る。
- 2 鍋に油をひいて、ベーコン、かぶ、かぶの葉を順に入れて炒める。油が全体にまわったら、水1カップを加え5分ほど煮る。かぶがやわらかくなったら、牛乳2カップと2分の1とスープの素と塩コショウで味を調える

### ラッシー

|       |                  |
|-------|------------------|
| ヨーグルト | 200g             |
| 牛乳    | 200ml            |
| 砂糖    | 大さじ2<br>(又はハチミツ) |



- 1 ヨーグルト 200 ccに  
牛乳 200ml  
砂糖大さじ2を加える
- 2 よくかき混ぜる

### ミルクもち



4人分  
牛乳 400ml  
片栗粉 大さじ6  
砂糖 大さじ3  
きな粉 適量

- 1 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて  
火にかけ、木じゃくしでよく混ぜる。
- 2 煮立ってきたら、混ぜながら2分ほど煮る。
- 3 パッドにオープンシートを敷いて2を流し  
入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 冷えたら切り分け、きな粉、黒蜜等かけ出来  
上がり。

### 牛乳パック de ながしろうめん



- ・牛乳パック
- ・テープ  
(養生テープがおすすぬ)

★牛乳パックを縦に切りで貼り合わせて  
いきます。つなぎ目は養生テープを使う  
と水がもれにくいです。

これからのきせつに  
いかがでしょうか

