



# ららららら

♪ 子育て支援だより 2021年 No.5 ♪

鬼志別保育所子育て支援センター  
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)  
Tel 2-3666 FAX2-2266

回  
覧

親子でふれあいのひととき♪わらべうたをおうちで楽しみませんか。

前回に続き、わらべうた第二弾です！子ども達が大好きな、「ちょちょ」のわらべうた。小学生まで楽しむことができるわらべうた遊びです！次にどんな動作がくるのか、ドキドキしながら大人の手の動きに集中します。

## とうきょうとにほんばし

① とうきょうと (人差し指で赤ちゃんの手のひらをたたく)  
② にほんばし (人差し指と中指で赤ちゃんの手のひらをたたく)  
③ がりがりやまの (指でがりがりひっかく)  
④ ぼーんやさんと (パーンとたたく)

⑤ つーねこさんが (つねる)  
⑥ かいたんのぼって (赤ちゃんの腕を下から上へ)  
⑦ ちょ ちょ ちょ〜♪ (くすぐる)

☆少し刺激や痛みがある遊びは、遊びを通して痛さの境界線や自分の体のことを知る機会になるのだそうです。ぜひお家で楽しんでみてください♪

最近、YouTubeで音楽を聴きながら料理をしています。ジャンルは様々で、その時の気分でチョイスします。時々、娘たちに影響され最近の曲を聴くと、冷やかされますが…。こんな風に、「あの曲が聴きたい」と思って検索するとすぐ聴けるなんて、信じられないほど便利で嬉しくなります。ちょっと疲れている時でも、聴きたい曲を聴きながらの料理は気持ちが上がります。そして、料理のレシピも検索すると参考になるものが本当にたくさんあり、レパートリーが多くない私にとってはレシピのサイトは神様のような存在に思えます。コロナ禍で気持ちが沈むこともありますが、自分なりの気分転換をしながら楽しみを見つけて過ごせたらいいなと思います。(こいずみ)

新型コロナウイルスの感染拡大が続く道内で、医療がひっ迫し自宅療養を余儀なくされる人が増えている状況です。もし自分が陽性者となり、自宅療養になったら、どのように過ごしたら良いのか。同居する家族などがいる場合、どんな点に注意したらいいのか。北海道新聞に掲載されていた記事をご紹介します。

## 家族ら同居する人の感染予防対策のポイント

### 1 部屋を分けましょう

- 感染者と同居者の部屋を別にして接触を減らす、食事も別室で
- 別室が不可能なら、2m以上の距離をあげ、仕切りなどで区切る



### 2 世話する人は1人にしましょう

- 世話する人は感染する可能性が高くなるため1人に決める
- 心臓、肺、腎臓などに持病がある方や妊婦などは避ける

### 3 感染者も家族もマスクをつけましょう

- ウイルスが広がるのを防ぐ、できれば不織布マスクを
- 体や体液に触れる時は使い捨てのエプロンや手袋もつける

大判のビニール袋で代用できます



### 4 こまめに手を洗いましょう

- 流水とせっけんで洗う。アルコールで手指消毒する
- タオルを共用することは避ける



### 5 日中はできるだけ換気をしましょう

- 1時間に1回、5~10分間、窓を開け空気を入れ替える
- 窓が小さい、1カ所しかない場合は、換気扇などの活用も

### 6 手のよく触れる共用部分を掃除、消毒しましょう

- ドアノブや手すり、スイッチやリモコン、レバーなど
- アルコールを吹きつけ、手袋をつけ、キッチンペーパーで拭き取る



### 7 汚れた寝具や衣類を洗濯しましょう

- 感染者と同居者のものは別々に洗う
- 家庭用の洗剤でよい



### 8 ごみは密閉して捨てましょう

- ごみ箱は感染者専用とし、ビニール袋の口を縛って捨てる
- 気になる時はごみ袋を二重に、作業の後は手洗いを



※高橋聡教授の話と「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」を基に作成

人は心理的に、「自分は大丈夫」と思い込む傾向（正常性バイアスと言います）があるのだそうです。引き続き感染対策をしながら、もしもの対応の知識も頭の片隅に留めておくといいかもしれません。