



第1号

神戸幼稚園

## 赤ちゃんのコロナ対策どうしてる？

### 乳幼児の基本的な手の洗い方

1歳以上の赤ちゃんはアルコール分60%以上の消毒液を使うことができますが、使用後は手が完全に乾いてから口や食べ物を触るようにしなくてはならないため市販の製品は幼児にはおすすめされていません。赤ちゃんにも使えるアルコールフリーの市販品はアルコール入りほどの効果はないため手洗いが大切になります。

#### 小さな赤ちゃんの手の洗い方

生まれたての赤ちゃん(首がすわっていないような)の場合は、手を洗うのに最適な方法は3つのタオル方式です。

1. 赤ちゃんの手を洗うための、湿らせて石けんを含ませた布やタオル
2. 石けんを拭き取るための湿らせた布やタオル
3. 手を拭くための清潔な乾いた布やタオル

#### 乳幼児の手の洗い方

首がすわっている乳幼児の場合は、シンクに連れて行って大丈夫です。

赤ちゃんのお腹をシンクやカウンターに押し付けられないよう気をつけて赤ちゃんをシンクの上に持ち上げます。イスなどに足を上げて赤ちゃんを支えるといいです。

次に熱いお湯が出ていないか最初に確かめてからぬるま湯で赤ちゃんの手を流します。

自分の手で石けんを泡立て、その泡でやさしく赤ちゃんの手を包みながら20秒間洗います。

- ・ハッピーバースデーのうた 2回
- ・きらきら星
- ・アルファベットのうた
- ・おもちゃのチャチャチャ

などを歌うと20秒洗えます。

手のひら、指先、指の間など隅々まできれいに洗います。

ぬるま湯で手を洗い流したらきれいなタオルで拭いて乾かします。



#### ♪きらきら星

きらきらひかる おそらのほしよ  
まばたきしては みんなをみてる  
きらきらひかる おそらのほしよ  
きらきらひかる おそらのほしよ  
みんなのうたが とどくといいな  
きらきらひかる おそらのほしよ

#### ♪おもちゃのチャチャチャ

おもちゃのチャチャチャ おもちゃのチャチャチャ  
チャチャチャ おもちゃのチャチャチャ  
そらにきらきら おほしさま みんな すやすや眠るころ  
おもちゃは箱を とびだして おどるおもちゃの チャチャチャ  
おもちゃのチャチャチャ おもちゃのチャチャチャ  
チャチャチャ おもちゃのチャチャチャ

## 家の中で赤ちゃん和2人きりの親子が笑顔で過ごすために意識したいポイント！！

- ◇室内でも日光を浴びる時間をもつ
- ◇苦しい時は赤ちゃんから一旦離れる
- ◇地域の子育て相談や動画の活用を
- ◇運動不足が気になる時は家の中でストレッチやヨガを
- ◇一番大切なのは親ががんばりすぎないこと

身体、メンタル、思考の3つは連動しておりストレスに対応していくためにはバランスが大切です。赤ちゃんの安全を確保しつつ、おいしいものを食べたり、きれいなものを見たり、身体を休めるなどして少しでもストレスを解消しましょう。

### ※幼児のストレスサインに注意しましょう！

幼児期の子どもは、ストレスをストレスだと感じる事ができず、大人や周囲に伝える手段を持ちません。そのため心身の変化によってストレスを訴えることがあります。

#### 体のストレスサイン

食欲の減退、便秘、下痢、寝つきの悪さ、寝起きの悪さ など  
また、風邪のように発熱したり腹痛を訴えたりすることもあります。特に子どもが腹痛を訴える場合、ストレスによる腸内環境のバランスが崩れている可能性があります。

知らず知らずの内にストレスを抱え込んでいる場合、おしっこが出にくくなったり、逆におしっこを頻繁に出すようになったりします。これは自律神経が乱れていたり、ホルモンバランスが崩れていたりするせいだと言われています。おむつを替える頻度が少なくなったり、反対に多くなったというときに子どものストレスサインの可能性を考慮しましょう。

### 子どもにストレスサインが見られたら

1. 子どもが喜ぶことを親と一緒に楽しみましょう。  
体を動かすことはそれだけでストレス発散に非常に効果的ですが、それ以外にも子どもが好きなことに集中することでストレスを発散することができます。親もそれに付き合っあげましょう。
2. 親子のスキンシップを増やす  
いつもより少しだけスキンシップの時間を増やすよう心掛けましょう。親子の信頼関係が深まり、より多くの愛情を与えられ子どもの自尊心は高まります。

