

NEWS

長期休暇中の家での
楽しい過ごし方



不安な時だからこそ
少しでも楽しく

新型コロナウイルス感染
防止のため、3月上旬から
全国的に小中学校が休校に
なっています。不要不急の
外出を控えることを余儀な
くされている今、どうすれ
ばストレスをためず、家庭
で楽しく過ごせるでしょ
うか。
今回は、不安な時だから
こそ、健康的に楽しく1日
を過ごすための一例を紹介
します。

4つのひと工夫 de 楽しく過ごそう

1 規則正しい生活をしましょう

まず朝起きたら、太陽を浴びて体のリズムを整えましょう。

人が多い公園やショッピングモールへの外出は控えた方がいいですが、健康のために少し体を動かす時間を作ることも大切です。人がいない玄関先で、30分～1時間ぐらい体を動かしましょう。友達同士で集まるのではなく、一人でもできるラジ体操や散歩、縄跳びなどが良いでしょう。

3 「ママペイ」を活用してみましょう

「ママペイ」とは、架空の通貨（券）のことです。「カーテン開け閉め→5ペイ」「新聞運び→5ペイ」「食器運び→10ペイ」「玄関掃除→20ペイ」というようにお手伝いをする事で、架空のポイントをためていきます。たまったペイは、「100ポイント→お小遣い100円orゲーム10分プラスorおやつ1つゲット」など、ごほうびにしましょう。しかることなく、楽しく家の中が片付き、子どもにとって簡単な数字の勉強にもなります。

2 留守番時の約束事を決めましょう

休校で留守番している子どもを狙った事件が増えてくる恐れがあります。子どもを危険から守るために、留守番時の約束事を決めておきましょう。

例えば、電話やチャイムが鳴っても出ないようにする。もし万が一出てしまった場合は「今、家族は手が離せないのので後からにしてください」と家の中に家族がいる雰囲気を作るように言わせる。などの注意が必要です。

4 ゲームやTV以外で遊びましょう

室内ではゲームやテレビだけでなく、絵本や折り紙、粘土遊びなどの指先を使った遊びを取り入れましょう。けん玉で足腰の屈伸をしたり、紙飛行機飛ばしで肩の筋力トレーニングをしたり、健康増進が図れるものも良いでしょう。

約束が守られず、長時間ゲームやテレビを見過ぎてしまった場合、次の日のゲーム時間を減らしたり、ゲーム機を親の職場にもっていくなど、ペナルティを与えるのも一つの方法です。

小中学校の休校、イベントの中止などのニュースが流れる中、子どもをもつ保護者の皆さんは、戸惑いや不安も大きいと思います。自粛ムードで暗くなるのではなく、こんな時だからこそ、お手伝いごっこでお子さんと一緒に家事をするなど、家族の時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。自宅待機が続き、ストレスがたまってしまう時こそ、家族の会話や触れ合いはとても大切です。子どもも親も、お互いイライラしないように、ちよとしたひと工夫で毎日健康に楽しく過ごしていきましょう。



保育所や幼稚園に勤務していた経験を生かし、やすらぎ園で子育て相談にお応えしています。

保育士
三村 孝子

みんなで
気を付けよう！

すぐにできる対策
新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症が、日本だけでなく世界中でも確認されています。通常の感染症対策が重要です（2-5ページもご覧ください）。

対策

- ★手洗い：外出先からの帰宅時は手洗い・うがいをし、食事前も手を洗いましょう。
- ★適度な湿度と換気：空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下します。加湿器などで、適切な湿度を保ち、こまめに水分をとり、のどを潤しましょう。室内換気も重要です。
- ★咳エチケット：咳が出る時は、マスクを着用し、口と鼻をおおきましょう。

Recipe

今月の健康レシピ

にんじんマフィン



塩分
0.3g

- 材料（8個分）
ホットケーキミックス 200g
卵 2個
砂糖 大さじ4
バター（食塩不使用） 70g
プレーンヨーグルト 大さじ3
にんじん 1/4本
レーズン 大さじ2

■作り方

- ①ボウルに卵・砂糖・溶かしバターを入れて良く混ぜる。にんじんすりおろし・ヨーグルトも加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックス・レーズンを加えてサックリと混ぜ合わせる。
- ③カップに②を入れ、170℃のオーブンで約20分焼く。



【1食分の栄養価】
エネルギー 212kcal / 脂質 9.8g
たんぱく質 3.9g / 鉄 0.5mg
カルシウム 45mg / 塩分 0.3g

にんじんも入って栄養たっぷり
混ぜて焼くだけの簡単メニューです
～ 赤井康子さん～

4 Apr 2020
Calendar

4/1 WED	広報4月号、お知らせ版
2 THU	グラウンドゴルフ月例コンペ
3 FRI	
4 SAT	保育始めの会
5 SUN	◎武田小児科 ☎575-2439
6 MON	小中学校入学式・始業式
7 TUE	ホールボディカウンタ測定日
8 WED	幼稚園入園式
9 THU	4か月児健診（R1年11月生、受付：13:15～13:30） 7か月児健診（R1年8月生、受付：13:00～13:15）、ブックスタート
10 FRI	健康相談日
11 SAT	
12 SUN	◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215
13 MON	
14 TUE	
15 WED	
16 THU	10～11か月児健診（H31年4月、R1年5月生） （受付：13:00～13:30）
17 FRI	
18 SAT	
19 SUN	◎なかのクリニック ☎575-2246
20 MON	
21 TUE	
22 WED	ホールボディカウンタ測定日
23 THU	
24 FRI	
25 SAT	
26 SUN	◎ながえクリニック ☎575-1118
27 MON	新型コロナウイルス感染症の流行状況により、日程の延期・中止を行う場合があります。詳しくは担当課まで問い合わせください。
28 TUE	昭和の日
29 WED	◎もり医院 ☎577-7780
30 THU	

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【子育て支援センター】：「イコーゼ！」10:00～11:30
♥ベビールーム（1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者）
★キッズひろば（1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者）