

あまり外出ができない時でも 赤ちゃんや家族のすいみんのためにできること

新たな病気が流行し、小さなお子さんを持つママやパパは毎日不安な日々を過ごされているのではないかと思います。そんな中でも、皆さんが適切な情報を上手に取り入れながら、心穏やかに過ごせますように。手洗い・咳エチケット、栄養・睡眠（もちろんママやパパも）はいつも以上に大切にしてくださいね。



●午前中からお日さまを浴びよう

1～2時間に1回、換気もかねてベランダや窓辺で外気浴。
窓のそばでハイハイがたくさんできるような遊びもいいですね。
外出できるようであれば、人混みは避けて外遊びの機会も。

●「静」と「動」のメリハリがついた生活を

朝起きたり、お昼寝明けは「動」。室内での運動遊びなどを明るい部屋でやってみましょう！食後やお昼寝前は「静」。絵本やブロック、折り紙、粘土などの遊びがいいですね。
おうち保育園のママパパ先生、みたいにやってみるのも素敵です。

●毎日の生活に「時間割」を作ろう

小学校などに通う「ちょっと大きな」こどもたちにとっても生活リズムを整えることはとても大切。
たとえ学校がお休みでも「早寝早起き」の生活リズムはなるべく崩さないようにしていきたいですね。
「ぼく・わたしのオリジナル時間割」。あなたの時間割にはどんな科目が入るかな？ テレビやゲーム・インターネットはほどほどにね！

●ママやパパに伝えたいこと

いつもと違う生活や環境の中で、ママやパパ自身がストレスをためないようにすることがとても大切です。

赤ちゃんのお世話も、「ずっと抱っこ」や「ずっと遊んであげる」と頑張りすぎるとそれが負担になる可能性も。

こんなときだからこそ、ママやパパも楽しみながら行きましょう！
例えば、エクササイズDVDやお部屋の大掃除などで体を動かすのはいかがですか？

日中は光だけではなく、雰囲気も明るく過ごしましょう。
そして夜はみんなでゆったり静かな時間を過ごして早めに就寝。

何かと不安が多い時期ですが、この機会を前向きにとらえて家族と充実した時間が過ぎますように。
つらい時はひとりで抱え込まず、どうか周囲に相談してくださいね！

参考資料

- ・清水悦子 赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド かんき出版 2011
- ・厚生労働省 新型コロナウイルスを防ぐには（2020年2月25日改訂版）2020
- ・東北医科薬科大学病院 新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック（第1.1版）2020
- ・厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドライン（2018年度改訂版）2018

【文責】代表理事 清水悦子

<https://www.babysleep.jp/>

赤ちゃんの眠り研究所

