

ラヴィ通信

2021年2月号

先月、東京、大阪、愛知を含む11都府県に、2度目の緊急事態宣言が発令されました。自粛生活の効果が少し現れてきたように思えますが、まだまだ医療の逼迫が続いています。年内に、ワクチン接種が開始されることが決まったようですが、国民全員が接種をし、免疫ができるまでには、まだまだ時間がかかります。規則正しい生活で免疫力を高め、手洗い、うがい、アルコール消毒、マスクの着用を徹底し、もうしばらく、私たち一人ひとりが、できることをしっかりとやっていきましょう。

新型コロナウイルスの感染の第3波では感染経路が家庭内だった人が、第2波の2倍になっているようです。病床の逼迫のため、自宅で療養する感染者も急増しています。

家庭内で出来る感染予防法について ～8つのポイント～

- * 部屋を分ける…個室にし、体調の悪い方は極力部屋から出ないようにしましょう。
- * お世話はできるだけ限られた方で…持病のある方、妊婦などがお世話をするのは避けましょう。
- * マスクをつける…マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗い、汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換しましょう。
- * こまめに手を洗う…洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。
- * 換気をする…共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。
- * 手で触れる共有部分を消毒する…薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- * 汚れたりネン、衣服を洗濯する…洗濯物を取り扱う際は、手袋とマスクをつけましょう。
- * ゴミは密閉して捨てる…ビニール袋に入れて捨て、その後はすぐに石鹸で手を洗いましょう。

寝かしつけには絵本を

夜、寝る前に本の読み聞かせをしているご家庭は多いと思います。眠りに入る前に、親子でゆったりした時間をつくることは、子どもの成長に影響するともいわれています。色々な絵本を読み聞かせると絵本から、言葉や色、形などの様々なことも学びます。寝る前の読み聞かせの時間を親子で楽しく過ごしましょう。



寝る前の読み聞かせを！

寝る前に読み聞かせをしていると「絵本を読むと寝る時間」ということを子どもが理解します。そうすると、体や脳が眠りにく準備を始めスムーズな入眠につながります。子どもも大人もストレスなく寝かしつけの時間を過ごせます。また、寝る前のゆっくりした時間を一緒に過ごすことで、親子のコミュニケーションを育むことができます。絵本を読む優しい声に子どもが安心して心地よく感じたりして、充実した時間を過ごすことができます。

毎日絵本タイムを繰り返して習慣化を！

なるべく小さいときから毎日読み聞かせをすることで、自然と本が好きな子どもに成長してくれることでしょう。毎日一冊だけでも、子どもと一緒に同じ絵本を覗き込んで、同じ世界に浸る習慣をつけてください。大人にとっても子どもにとっても、大切な時間になります。子どもの興味にあった本だけでなく、大人が好きな本を選ぶのもおすすめです。大人が楽しんで読むことで、本の面白さがより伝わります。

寝る前に絵本を読むときは部屋は明るく！

寝る前に絵本の読み聞かせをするときに、暗い部屋で読むと視力が悪くなる可能性もあるので、部屋を明るくして読みましょう。絵本を読み終わってから電気を消すようにしましょう。寝る前の絵本の読み聞かせは、子どもの体や脳に「これから寝ます」と寝るための準備をさせるものなので、部屋は明るいままで大丈夫です。

寝る前の絵本は穏やかで静かな物語を！

寝る前の絵本は、子どもが興奮しないような穏やかで静かな物語を選びましょう。ゆっくりと優しい声で読み聞かせると、子どももリラックスして自然とまぶたが重くなりスムーズに眠りについてくれます。「寝ること」をテーマにして物語が展開していく絵本もあります。寝る前の準備が描かれていたり、寝る時の気持ちが表現されていたりする絵本などがあります。



不要不急の外出の自粛や急に寒い日が続いたので、外遊びが少なくなっていますか？親子でエクササイズを楽しんでみましょう。大人が童心に返って子どもと一緒に遊ぶ気持ちが何より大切です。

ひざでバランス



1 大人はひざを立てて座ります。子どもは手をつなぎ、その上に乗ります。
2 大人は子どもの腰を支えます。子どもは左右に手を広げます。
3 子どもが完全にバランスがとれたら、大人は手を離します。

コアア



1 大人は片膝をつけてユカリの木になります。
2 子どもがコアアのようにユカリの木にしがみつきます。

いろんなところからもしがみつきましょう

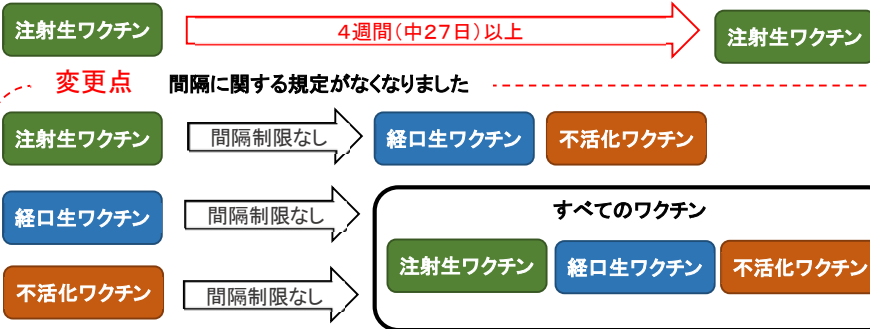


予防接種は標準的なスケジュールで受けましょう

子どもたちは病気にかかりながら成長していきます。ウイルスや細菌によっておこる感染症の中にはコロナウイルスのように重症になりやすいものがあります。そのいくつかにはワクチンが作られています。予防接種を受けることによって、子どもたちは危険な感染症から守られます。ワクチンを受けていれば、その感染症にかからないか、かかっても軽く済みます。家族やまわりにいる人たちに病気をうつすことも少なくなります。予防接種はその感染症にかかる前に受ける必要があります。それぞれの病気にかかりやすい年齢がわかっているため、望ましい接種時期が決められています。予防接種の接種できる年齢(月齢)になったらできるだけ早く受けましょう。昨年コロナ禍で受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の方は、お早めに接種をおすすめください。

2020年10月1日から異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールが、変更されました。

異なる種類のワクチンを接種するときの接種間隔



ワクチンの分類

注射生ワクチン	麻しん・風しん(MR)・水痘・おたふくかぜ・BCG など
経口生ワクチン	ロタウイルス
不活化ワクチン	インフルエンザ菌b型(ヒブ)・小児用肺炎球菌・日本脳炎・インフルエンザ・破傷風・A型肝炎・B型肝炎・带状疱疹・ポリオ・三種混合・四種混合 など