

乳幼児と暮らす
ご家庭での

新型コロナウイルスを想定した

新しい生活様式って？

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議からの提言を踏まえ、
新型コロナウイルスを想定した、「新しい生活様式」が公表されました。

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や

「3密(密集・密接・密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守り、
子どもや保護者が安全・安心な生活を送るためにどんなことができるでしょう？

「日常生活を営む上での基本的な生活様式」をもとに、現時点で考え得る
「乳幼児と暮らすご家庭での対策」についてご紹介します。

毎日の健康観察

- 毎日、子どもの健康観察(発熱や風邪症状の有無の確認)を必ず行いましょう。
- 発熱などの症状がある場合は、自宅で休養しましょう。

毎日の検温を
習慣にしましょう



手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。(手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。手指消毒薬の使用も可。)

ハッピーバースデーの
歌2回分がちょうど
30秒くらいです

乳児の場合は
手を拭いてあげるのも◎



咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



抵抗力を高める

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



しっかり食べて
免疫力アップ!

出典：文部科学省ホームページ(<https://www.mext.go.jp>)『保護者の皆様へ新型コロナウイルス感染症対策～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～』/厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント』『ビデオメッセージ集～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～小児科医からのメッセージ』を元に加工・編集して作成

(令和2年6月時点)

3密(密閉・密集・密接)の回避

人と集まる時や
外出する時に
気をつけること

こまめな換気

- 気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに2方向の窓を同時に開けて行う。

30分に1回以上
数分程度
窓を全開に!

No!!
密閉

身体的距離の確保

- 飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保する。

No!!
密集

マスクの着用

- 外出する時は子どもの年齢に合わせ、可能であればマスクをする。

乳児は向かい合せだっこで
他人からの飛沫リスクを回避!



2m
以上

幼児は保護者と
手をつなぎ、人との
間隔を2m以上空ける

あちこちモノを
さわらないように

手指消毒薬で
こまめに消毒を

2歳未満児のマスク着用は
リスクを伴います
一律に着用を求められて
いることはありません



なんでも口に入れてしまう
乳児期はお気に入りの
おもちゃを持って出かけ!



暑い時期はマスク着用により、
熱中症のリスクが高まります!
屋外で人と距離が十分にとれる
ときはマスクをはずしましょう
水分補給も忘れずに!

子どもの
心の健康を
守るために

3歳前後から上のお子さんには わかりやすい言葉でやさしい説明を!

3歳~5歳くらいのおさんは、親の気持ちの転移を受けやすく、人の気持ちを察したり、簡単な内容であれば、原因と結果に関して理解できるようになります。新型コロナについての簡単な理解を促し、子ども自身の納得を得た上で、一緒にご家庭内でのルールを作っていきましょう。

伝え方

- 正しい情報を、ごまかさず、正直に。
- その子の年齢に合った言葉で、一度にひとつずつポイントをしぼる。
- 落ち着いた口調で話しましょう。
- 伝えるときは、行動でも見せてあげましょう。

気を付けること

- 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう。過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります。

子どもに寄り添って

- 子どもの話に耳を傾けましょう。
- 思っていることを言いやすい環境を作りましょう。
- できるだけそばにいてあげましょう。

