塩小さわやか通信 (VOL3)

令和2年11月30日
発行者：厚生教養委員会

ここ数日冷え込みが強まり、早くも初冬の気候となってまいりましたが、お子様、保護者の皆様、お元気でお過ごしでしょうか。今回のVOL3では保護者の皆様向けに、新型コロナウイルスの感染者も増え続けているなかでの対策や、また長期化する中で保護者の皆様もかなりのストレスを感じていらっしゃると思います。心身の癒しや解消法などの情報も紹介します。

傾向 (PCR 検査実施数)

	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
福島県	436人	261人	241人	230人	197人	389人
東京都	8599人	4607人	1607人	2453人	9061人	7263人

傾向 (陽性者数)

	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
福島県	8人	2人	2人	1人	1人	6人
東京都	522人	539人	391人	314人	186人	401人

※福島県公式HP・東京都公式HPより

上記のように全国的に第3波が発生しており、ご家庭でも感染しないようにこれからも気を付けていかなければいけません。そこで冬本番に向けてどのように対策をすればよいかご案内します。

・感染リスクが高まる「5つの場面」

場面①飲酒を伴う懇親会等

場面②大人数や長時間におよぶ飲食

場面③マスクなしでの会話

場面④狭い空間での共同生活

場面⑤居場所の切り替わり

厚生労働省HPにて

https://corona.go.jp/proposal/pdf/5scenes_20201117.pdf

・最近しっかり寝れていますか？

日々仕事、家庭生活、子育て等で疲れていると思います。子供と何をする上でも親である私達が元気でいなくてはなりません。元気の源はやはり睡眠。たとえ睡眠時間が短くても睡眠の質を高めて、少しでも疲れが解消できれば幸いです。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14551.html

・手荒れも心配

これからの時期は室内外ともに乾燥する季節で、例年にも増して手洗いの回数が増えていることと思います。手荒れ予防&対策

<https://hanafusa-hifuka.com/handwash/>

小さなお子様がいらっしゃる方必見。こんな事故も発生しております。

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yamanakatatsuhiko/20201113-00207450/>

・こんな相談も

保護者：すぐイライラしてしまい子供を怒ってしまいます。

解決策：アンガーマネジメントとはイライラやカッとなる感情をコントロールすることです。適切な問題解決をするための手法です。

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11201000-Roudoukijunkyo-Soumuka/0000192463.pdf>

また、季節の変わり目やストレスから自律神経乱れやすくなります。

<http://www.med.or.jp/chishiki/ziritsushinkei/003.html>

最後に

今回は日常生活の不安やストレスを解消、緩和する方法を発信させていただきました。目の前のお子様を守れるのは私たち大人です。少しでもお役に立ていただき、笑顔で溢れる子供たちを育てて行きましょう。