

## ご家族の方へ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、社会的な不安の高まりや、地域によっては園や学校が休みになるなど、また外出自粛などの影響により先の見通しが立たない、不安な時期を過ごされていると思います。

この感染症は、どの程度の方が無症状であるかもわかっていませんが、症状が出る場合でもその2日前がもっとも感染力が強いこともわかってきました。誰しも自分が感染しているかもしれないという前提で、生活していくこととなります。外に出るときにはマスク、帰ったときには石鹸、アルコールで手洗い（可能なら顔も洗ってください）が原則です。

自由に外に出られなくなったときに、子どもを含む家族のこことからだの健康を守るためにはいくつかの原則があります。子どもたちは体を動かしたい要求が強いですが、それが自由にできない場合には睡眠や食事に影響し、生活リズムが崩れることもよくあります。

家の中でできる運動、片足立ち競争やストレッチ、テレビ体操（録画しておけば1日3回できます）、自宅カラオケ、家庭用トランポリン、いろいろありますね。外に出る場合には朝早くがお勧めです。マスクをつけることができない、どこでも触ってしまう子どもの場合には、人の少ない朝に散歩やジョギングをすることをお勧めしています。もちろんほかの人との距離が近くなることは避けたいので、混雑している場所は避けましょう。

子どもにかかわる学会でも、こうした事態を受けてメッセージを出しています。ご覧いただければと思います。

「お子様と暮らしている皆様へ」

[https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406\\_02.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf)

もちろん、不安がどんどん大きくなっていくときや、いらいらに耐えられなくなってきたときには自分一人でがまんするのではなく、また子どもに気持ちをぶつけるのではなく、下記の相談先に遠慮なくご連絡ください。

### 相談先

保健センター

子育て支援に係る窓口

女性の健康に関する相談先

児童相談所

(文責) 公益社団法人日本小児保健協会  
会 長 秋山千枝子  
副会長 平岩 幹男  
副会長 小枝 達也