

3 親として子どもたちのためにできること ルーティンを作る

新型コロナウイルス感染症のまん延により、仕事、家庭、学校生活といった日常が崩れました。
これは子どもたち・親たちの不安につながります。新しいルーティンを作りましょう。

柔軟で続けられる新しい ルーティンを作ろう

- 親たち、子どもたち、それぞれの日々の活動や自由時間を盛り込んだスケジュール表を作りましょう。
これにより、子どもたちは安心して規則正しい生活ができます。
- 学校の時間割にならって、日々のルーティンを子どもたちに計画させましょう。自分たちで作れば、そのルーティンに沿って生活するようになるからです。
- 毎日運動する時間も取り入れましょう。
ストレス軽減のほか、外に遊びに行けない子どもたちにとっては発散になります。



あなたの行動が子どもたちのお手本に

- 親が周囲と安全な距離を保ち、衛生面に気をつけ、周りの人(特に病気の人や病気になりやすい人)に思いやりを持って接すれば子どもたちは親から学ぶことができるでしょう。

- **安全な距離を保つことを教えよう**
 - 住んでいる地域で制限がなければ、子どもたちと外の空気にふれましょう。
 - 手紙を書いたり、絵を描いたりして、周りの人にシェアしましょう。それを窓に貼って、他の人に見てもらうこともできますよ！
 - 親がどのように安全を保っているか子どもたちに話すことで、安心感を与えることができます。子どもたちの提案にも耳を傾け、真剣に受け止めてください。

手洗いと衛星管理に楽しみながら取り組もう



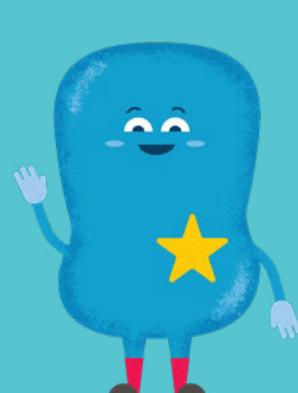
20秒間の手洗いの歌を作成しましょう。振り付け！手洗い習慣が身に付いたら子どもたちにポイントをあげたり、褒めたりしましょう。



誰が一番自分の顔を触らずにいられたかを競う、ご褒美付きのゲームを作りましょう。(互いに回数を数えるとよいでしょう)

一日の終わりに、その日のことについて考える短い時間をとりましょう。その日にできた良い行いや楽しかったことを挙げて、子どもたちに伝えましょう。

親自身がした良い行については、自分自身を褒めましょう。
たいへん良くできました！



関連リンク

[世界保健機関](#)[ユニセフ](#)[他の言語](#)[参考文献\(英語\)](#)

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.