



**感染から守りたい。
お家で、どう過ごす？
子どもの心や体のためにできること**

新型コロナウイルス感染症拡大防止と
子どもの心身の健康のバランス

その1

はじめに

新型コロナウイルス感染防止策の一環として外出自粛の日々が今後も続くことが懸念されています。

新型コロナウイルス感染防止策の影響で、子ども達がのびのびと遊べない状態にあることは、とても深刻な問題です。ウイルス感染の不安と外に出られないストレスの板挟みとなっている方も多いと思います。

子ども時代の「遊び」は、子どもの成長に欠かせないものです。この時期、子どもの心身を健やかに保つための「遊び」の情報を提供いたします。ご参考にしてください。

この資料の使い方：

- ・下線がある文字は、クリックすると詳しいページや外部機関のオリジナル資料に移動できます。
- ・ページ左下「目次にもどる」をクリックすると目次に戻ります。
- ・参考文献のページも、下線がある文字をクリックすると外部機関のWebページに移動し、オリジナル資料を読むことができます。

公益社団法人こども環境学会

代表理事
会 長

仙 田 満
五十嵐 隆

目次

目次

1. 新型コロナウイルス感染予防

2. 子どもの健康を維持する基本

よく動き、よく食べ、よく眠る

新型コロナウイルスと子どものストレスについて（外部リンク）

3. 遊びのアイデア

家での遊び編① ～家で遊びの環境をつくろう！～

家での遊び編②

4. 自ら考え、行動できる子どもに

新型コロナウイルス 子どもにどう伝える？

5. 大人も気分転換を！

参考文献、制作、写真提供・協力

1. 新型コロナウイルス感染予防

対策をしっかりと！

感染から身を守りながら遊ぶには、①人との接触がない、②複数の人が触ったものを触ったら手を洗う、③顔を触らないという3点を守ることが重要です。



対策その1:「密」を避けて!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

密を避けて外出しましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ



リスクの高い3つの「密」は絶対に避けましょう
人との間隔は2m以上空けましょう

対策その2:こまめに手を洗おう!

感染症対策へのご協力をおねがいします

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含むエチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

① 流水でよく手を洗い流した後、石鹸をこすり、手のひらもよくこすり洗います。

② 手の平をのまよよしくこすり洗います。

③ 指先・手の指を食入りにこすり洗います。

④ 手の甲を洗います。

⑤ 親指と手のひらをしっかりと洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



◎ 公衆トイレは不特定多数の人が使うため、感染症が流行している時期は、急を要する以外は公衆トイレ、駅構内のトイレは使わないようにしましょう。

◎ 手洗いの後、家族で共有タオルは使わず、個人用のタオルかペーパータオルを使いましょう。

◎ 食事の前、外からの帰宅時・人が多い場所にいた時・トイレの後（特に排便後）、大人はこの他、調理の前・おむつ交換の後・子どもの食事介助の後、特によく手洗いをしましょう。

(こどもげんきハンドブックp.24-25より抜粋)

多くの人が触るものを触った手は
ウイルスを運んでしまいます

出典: <https://www.kantei.go.jp/jp/content/000059529.pdf>

対策その3:咳エチケットを守ろう!

感染症対策へのご協力をおねがいします

咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために
くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット 電車や劇場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 顔が隠れないよう鼻先で支える

資料提供: 東京都健康・安全・防災委員会

マスクは正しい付け方の他、正しい外し方も大切です。誤った外し方をすると手にウイルスが付着してしまいます。

マスクの正しいつけ方(政府インターネットテレビ)

飛沫を飛ばさないこと、
手や顔に付けないことが大切

2. 子どもの健康を維持する基本

よく動き、よく食べ、よく眠る



絵／しょうじさやか

子どもの健康を維持する
基本は、規則正しい生活

「よく動く」

体力は活動の源であり、健康維持のほか意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素です。また、さまざまな遊びを中心に、幼児も児童・生徒も毎日、楽しく体を動かすことが大切です。



「よく食べる」

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になります。



子どもの食育(農林水産省)

楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～

「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から一)のあり方に関する検討会」報告書
(厚生労働省)

「よく寝る」

「新生児は、1日あたり16時間以上眠って過ごしますが、年齢とともに徐々に睡眠時間は減少し、幼児から小学生で1日9～11時間前後の睡眠となります。10歳代後半から睡眠時間は急速に減少します。」（未就学児の睡眠指針より）

覚醒と睡眠のリズム(体内時計)を保つには、朝目覚めたら太陽の光を取り入れ、朝食をとり、適度な運動を習慣づけることが大切です。



子どもの睡眠(厚生労働省)

健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

3. 遊びのアイデア

遊びの反対は、仕事ではない。
抑鬱である。

(ブライアン・サットンスミス 1996)



体を動かして遊ぶことは、お腹が空いて食事をおいしくとること、適度に疲労して十分な睡眠をとることにつながります。つまり、身体的・精神的な健康につながるのです。

[文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」](#) p.23より要約

【遊びの保障を探る】
感染から身を守る＋子どもの心と体を守る

普段は時間が無くてできないことをこの機会に、そんな逆転の発想も。

北大グループ「新型コロナウイルスの影響による子どもの生活と遊び状況調査（中間報告）」より
アンケート調査4/30まで実施中です↘

目次に戻る ↗

<https://survey123.arcgis.com/share/dacd579666c641ee9bd0493755e1f040>

家での遊び編①



規則正しい生活をしなが
ら
体を動かす遊びを取り入れる

朝の光を浴びてから一定時間が経過すると、体内時計の働きにより眠たくなると言われています。生活リズムを保つために、目覚めたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう！

家で遊びの環境をつくろう

家の中でも一工夫
体を使う遊びを取り入れてみる

◎ 部屋の環境を工夫しよう！

安全に動き回れる空間をできるだけ多く確保しましょう。遊び専用のスペースがとれるよう部屋のレイアウトを工夫したり、クッション性のあるフロアマットを活用したりしてみましょう。

◎ 親子で楽しもう！体全体を使って遊ぼう！

親子でふれあう体操、動物の動きをまねた遊びなど、特別な道具を使わずにからだ全体を使って一緒に楽しんでみましょう。

◎ 家事などのお仕事を楽しもう！

日常生活で子どもが興味を示したことから始めてみましょう。家事のように手先や道具を使う生活技術の習得は、身体機能の形成にも効果的です。

「こどもげんきハンドブック」p.50より



ふとんの斜面をよじ登ったり滑ったり
平らに広げて、でんぐり返し
ふとんは、家の中にある絶好の遊具

ふとん坂、ここまでおいで。

[目次に戻る ↑](#)



子どもの手で工作しやすいダンボール
家の片隅がアトリエに
どんな作品にする？

ダンボールあそび。

[目次に戻る ↑](#)

家の中に、
子どもしか入れない秘密基地が出現！



秘密基地づくり。

[目次に戻る ↑](#)



めざせ！
家事のスキルアップ

ほら、お手伝いじょうずでしょ。

[目次に戻る ↑](#)



今日は、おうちで「うどん作り」
しっかり足踏み、おいしくなあれ！
作って、食べて、楽しさ2倍

ギュツ、ギュツ。おいしくなあれ。

[目次に戻る ↗](#)

いつものご飯やおやつ、
ベランダでいかが？
外の風やお日さまが気持ちいい



日向ぼっこカフェ。

[目次に戻る ↑](#)



プランターに野菜や草花を寄せ植えしよう、
体も五感も動かそう

(写真…松戸の食べられる道づくり)

わ、実がなった！ミニ菜園。

[目次に戻る ↑](#)

広い広い空、雲の形で連想ゲーム、
かに……ふくろう……かえる？



空はキャンバス,大きな絵本。

[目次に戻る ↑](#)



昔遊びには手先や足腰、頭を使う
遊びがたくさん！
作り方、体の動かし方…工夫次第！

けん玉・ベーゴマ……昔遊び。

[目次に戻る ↑](#)



へんしん！

身近なもので、ごっこ遊び①

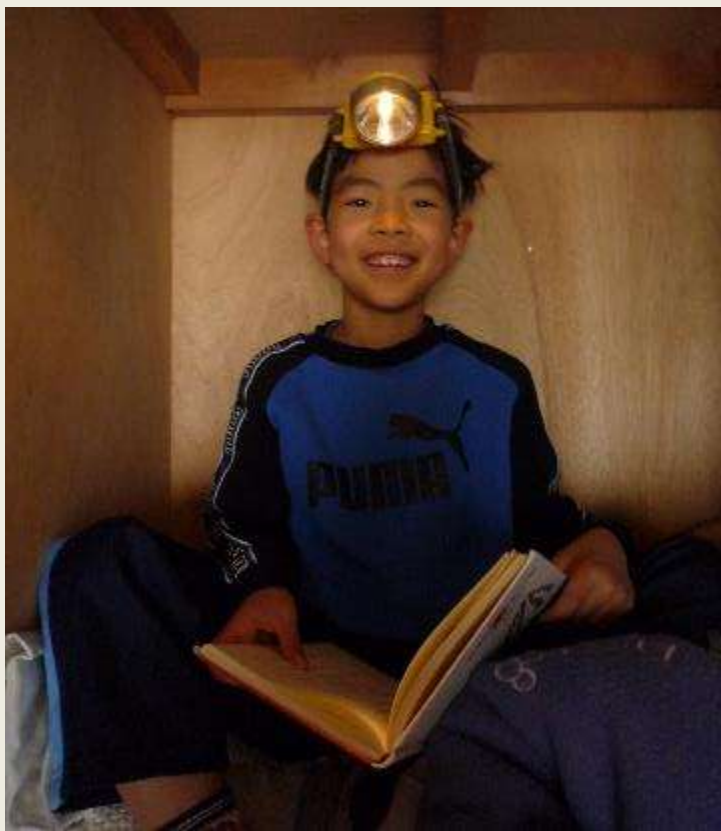
[目次に戻る ↑](#)



ワゴンサービス
バイキング！

身近なもので、ごっこ遊び②

[目次に戻る](#) ↑



ここはビーチ！
押し入れは僕専用の部屋！

身近なもので、ごっこ遊び③

[目次に戻る ↑](#)



箱庭、お菓子の家
標本、赤と青だけ

作品展の日。

[目次に戻る ↑](#)

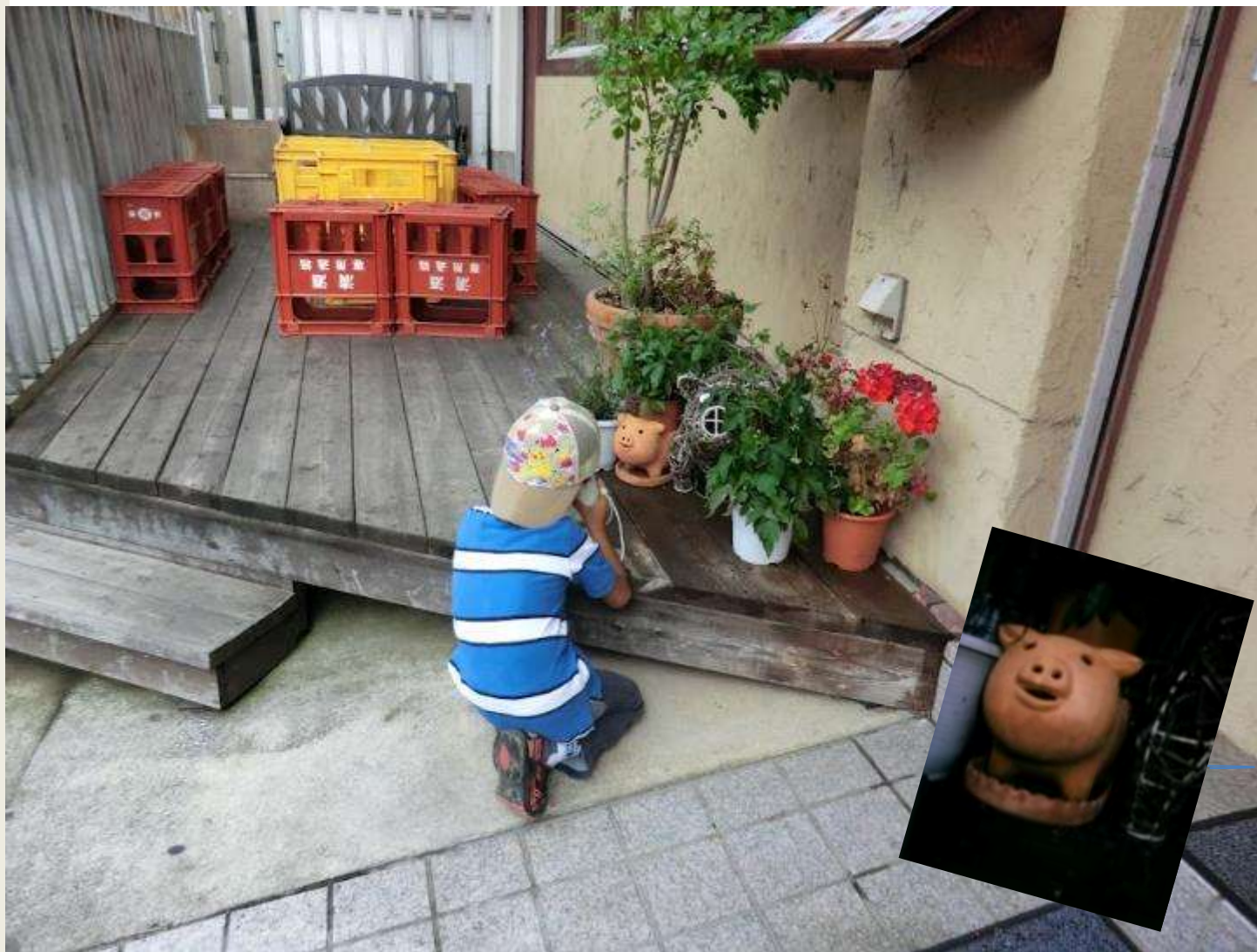
家での遊び編②



しっかり対策して、家の周りに出てみよう。
外気に触れ、太陽を浴びて遊ぼう！

「唯一安全なのは他者と交流のない室内のみ」とする意見が学会内にあることも事実です。感染症は他者との交流がリスクになるので、他者との交流をゼロにするのが難しい屋外活動では、保護者が（できれば子どもも）感染のリスクを充分理解し、注意深く判断することが大切です。

家の近くの見慣れた場所。でも、
自然の小さな変化には大きな発見が…



子どもカメラマンが家や家の周りの
お気に入りを入りを撮影
家のなかで写真展開催!?

お気に入りスポット撮影。

[目次に戻る ↑](#)



額縁を段ボールで作り、身近な面白いものにタイトルをつけよう！

美術館ごっこ。

[目次に戻る ↑](#)



季節のおたよりを見つけよう！

お庭で季節の草花さがし。

[目次に戻る ↑](#)



花束を作ったり、おままごとしたり、
髪に飾るのもかわいい！

草花遊び。

[目次に戻る ↑](#)



身近な場所にも意外という虫達
動く小さな命をじっと見ていると、
別の世界が見えてきます

いた、いた……虫さがし。

[目次に戻る ↑](#)

4. 自ら考え、行動できる子どもに



子どもも不安を感じています。子ども自身が「コロナウィルスとは？社会で何が起きている？自分にできることは何？」を考え、理解し、行動できることがとても大切です。

ぜひ、子どもと一緒に学び、話し合ってください。

[新型コロナウイルスと子どものストレスについて\(国立成育医療研究センター\)](#)

話を聞いてもらうことが安心に
話し合うことが考えを深めることに
つながります

コロナウィルス 子どもにどう伝える？

～子どもを安心させ守るために役立つ8つのヒント～

1. ほんとのことを子どもにわかる方法で話そう
2. 開いた質問で話を聴いて
3. 子どもが自分自身や友達を守るためにできることを話そう
4. 安心感を持てるように心を配ろう
5. 偏見によって何かされていたり、または誰かに何かしていないか注意してあげよう
6. 周囲の助けてくれる人や感染症拡大防止・治療のために働く人についての話を聞かせよう
7. あなた自身が少しでも安心して過ごせるように
8. いつも見守ってるし、話を聞けるよ、ということを伝えよう

[ユニセフ\(英語版より和訳\)](#)

5、大人も気分転換を！

ストレスは大人も同じです。
大人もストレスを発散する工夫をしましょう。

体を動かす、気持ちを書き出す、深呼吸（腹式呼吸で）、音楽を聴く、歌を歌う、ときには子どもと別室でそれぞれの時間を過ごすこともおすすめです。



大人も気分転換を忘れずに……

[こころと体のセルフケア\(厚生労働省\)](#)

[感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために\(セーブ・ザ・チルドレン\)](#)

●参考文献

新型コロナウイルスに対する対応 密を避ける・手洗い・咳エチケット

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000061234.pdf>

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000059529.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593495.pdf>

文部科学省幼児期運動指針策定委員会. 幼児期運動指針

【幼児】幼児期運動指針ガイドブック(文部科学省)

【幼児】幼児期運動指針普及用パンフレット(文部科学省)

【小学生・中学生】子どもの体力向上のための取組ハンドブック(スポーツ庁)

子どもの食育(農林水産省)

楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～

「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から一)のあり方に

関する検討会」報告書(厚生労働省)

子どもの睡眠(厚生労働省)

健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

北大グループ「新型コロナウイルスの影響による子どもの生活と遊び状況調査

(中間報告)」

<https://survey123.arcgis.com/share/dacd579666c641ee9bd0493755e1f>

040

「こどもげんきハンドブック」2018年3月、こども環境学会

● 参考文献

新型コロナウイルスと子どものストレスについて(国立成育医療研究センター)
How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19)

ユニセフ(英語版より和訳)

こころと体のセルフケア(厚生労働省)

感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために(セーブ・ザ・チルドレン)

運動能力の発達と「遊び」の大切さ:運動遊びを通して育つもの

我が国の子どもの成育環境の改善にむけて:成育時間の課題と提言、
2013.3.22. 日本学術会議

子どもに関わるすべての方々へ「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」セーブ・ザ・チルドレン

「遊びで育つこども」 2018年3月こども環境学会発行

● 制作

公益社団法人 こども環境学会(2020年4月15日)

● 編集

石田佳織、北方美穂、木下勇、小澤紀美子、佐藤将之、仲綾子、
中川千鶴、三木祐子、三輪律江、吉永真理

● 写真提供・協力

栗原知子、まち保育研究会、松戸食べられる道づくり