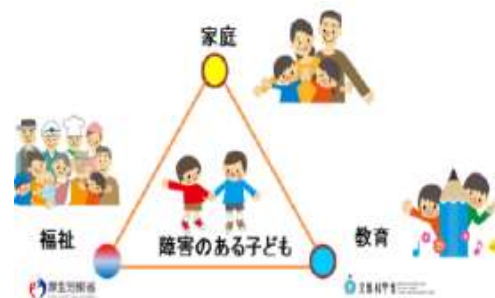


新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

見えない敵から身を守ろう！



所長 中村雅子

「いつ、どこで感染したか分からない」という感染経路不明のケースが増えています。子どもの感染も出ている現状の中、文部科学省は、「新型コロナウイルス感染症に対応した臨時休業の実施に関するガイドラインを通知し、その後の状況に応じて改訂されています。家庭、福祉、教育が協力し、連携して、新型コロナウイルスから身を守らなければなりません。

さて、テレビ画面に映し出される新型コロナウイルスですが、日常生活では目には見えません。そこで、子どもたちには、目には見えないウイルスから身を守る手段を教える必要があります。また、子どもたちには、今、なぜ、外に出てはいけないのか理解するのは難しく、きっとストレスを感じていることでしょう。子どもたちに、どのように教えたらよいのか、見えない敵からどうやって身を守ればよいのかと誰もが悩むことでしょう。

学校、放課後等デイサービス、地域が、ご家庭と連携して、みんなでこの大変な時期を乗り越えられることができたらと思います。

先日、ある地方の方から、障がい者のみなさんが働いて育てた野菜を、無償で届けたいというお話がありました。無農薬で一つ一つ丁寧に育てた野菜で、いつもならすぐに売り切れになる、おいしい野菜です。ところが、コロナウイルスの影響で、出荷まじかのせつかくの野菜が出荷できず、無駄になってしまうかもしれないという事態になりました。そこで、ファームの方々と、地域活動家の方々と、当研究所の方々と、一人一人が連携して、必要としているある地方に送られ、必要としている人々の元に無事にお届けすることができました。東日本大震災以来、人と人とのきずなが大切だと身に染みて感じている私たちです。新たなウイルスとの戦いも、一人でも多くの方々のきずな、そして、一人一人何ができるかを考え、よりよ方向へ力を合わせて行動することによって、きっと乗り越えられると信じたいと思います。



必要としている人のもとに届いた野菜

ここでは、子どもを守るための基本的な感染防止策や健康づくりなどについて述べます。

1 一緒に手洗い

手についたウイルスを取るためには、石鹸による手洗いが有効ですが、「手洗いはきれい」という子も少なくありません。そこで、やさしく手をもって、親指、薬指、爪などと部位の名前を言いながら、一緒に手洗いをするのも一つの方法です。また、例えば、「♪もしもしかめよ」「♪ハッピーバースデー」など、歌を歌いながら洗うのも上手な方法です。そして、「手洗いをしたらさっぱりした」という気持ちよさを味わえるようになると、手順に従って一人で手洗いができるようになります。何より、叱らずに楽しく教えられるとよいですね。

2 部屋の換気

最近では、電車やバスも窓を開けて、空気の入替えをすることが増えています。放デイの教室でも、自然換気または機械換気によって、閉鎖環境の空気を入れ替えています。学校では、窓にストッパーを付け、頭より狭い窓開をして自然換

気をしたり、機械換気システムを導入したりしています。窓からの落下防止に注意し開ける幅を固定したり、開ける時間を決めたりして、こまめな換気をするとういすね。

3 マスクをいやがる場合

感染とは、病原体が体の中に侵入し増殖することです。新型コロナウイルス感染症も、新型コロナウイルスが体の中に入り増殖することで起きる病気です。少しでもこれを防ぐために、マスクをつけるわけですが、体に触れることに敏感な触覚防衛反応を示す子どもたちは、マスクをつけることをとてもつらいと感じ嫌がります。少しでも和らげるために、マスクのゴムが耳を締め付けることを無くす工夫をするとういすでしょう。例えば、マスクのゴムに、平ゴムかひも状のガーゼを付けて、耳でなく後頭部にゴムを回すよう工夫をします。

このコロナウイルスは、新しいものなので、まだ、分からないことがたくさんありますが、多くの人々が、その対策に全力で取り組んでいます。予防法については、本田由佳先生が「きり第3号・4号」に掲載しますのでご利用ください。そして、子どもたちを感染から守ることはもちろん、成長・発達への影響から守ろうと、多くの人々が、全力で対策に取り組んでいます。私も、今、チームで、子ども向けの無償の本の編集などに取り組んでいます。

4 外に出られなくなったわけ、子どもへの説明と対応

きっと子どもたちは、なぜ、学校が休みになったのか、遊園地が閉ざされたりするのかと不安になったり、ストレスを感じたりしているでしょう。この新しいウイルスについて、まだだれもすべてを知っているわけではありません。けれども、子どもが感じた疑問を受け止めて、一緒に考えてみようとう伝えと、きっと子どもも安心するでしょう。今、お医者さんや科学者など多くの人々が目には見えないウイルスをやっつけるために頑張ってくれていること、外に出ないことは協力することになること、家でできる勉強や遊びを工夫することが大切だとうことなど伝えられるとういすね。

室内でできる遊びとは、例えば、カブトムシなどの絵や写真を室内にかくして見つけ出す「室内で虫取り」や、くだもの絵や模型を吊り下げて「室内でくだものがり」など、疑似的でも楽しく屋外体験を味わえる工夫があります。これらの遊びは、動かない物に焦点を当てることにより、視覚機能のうち静止視力を高めることにもなります。また、ご家庭にある食器洗い用の清潔なスポンジで、キャッチボールなどを工夫すれば、動いている物を捉える動体視力を高めることにもなります。紐に好きなキャラクターを付けてつるし、ぶらぶら揺らしてキャッチするなど同じ効果です。一人一人の子どもが、興味をもち楽しめる工夫ができるとよいすね。この他、楽しい音楽に合わせて、体操や簡単なダンスをするなど、室内でできる運動遊びを工夫するのもいいすね。

小学校体育科の体づくり運動では、体を動かす楽しさや気持ちよさを味わう体ほぐし運動や、活動を組み合わせてのびのびと体を動かす楽しさを味わう多様な動きをつくる運動遊びがあり、室内で行う運動のヒントにもなります。かんたんなストレッチやバランスボール、タオルを両手でもって体を動かす運動、すもうのしこふみ、足の指でペットボトルのキャップをつかんで運ぶ運動など、いろいろな工夫ができます。やさしいものから少しずつ、ゆっくり取り組むとういすね。

「きり第5号」では、子どものストレスを和らげることについて取り上げます。

5 一日の流れを見える化して過ごしやすく

学校が休みになっても、起床や就寝、食事時間など、子どもの生活リズムが乱れないようにする工夫として、目で見分かりやすい時間のものさしを貼ってみるのも一つです。学校では、時間の区切りにチャイムをならしたり、見やすい時計を掲示したりします。また、授業がいまどこまで進んでいて、あとどれだけ残っているかを分かりやすくするため、順番を紙に書いて貼るなどの工夫をしています。家にある紙を使って、一日の流れを、行為や活動ごとに一枚ずつ紙に書いて順番に貼り、終わったら裏返すようにするなど、はじまりと終わりがはっきり分かるようにするとういすね。また、物のかたづけに困る場合は、箱を用意し、出したものは、もとの箱に戻すことを教えるのもよい方法です。長続きする無理のない方法でやってみると、学校が再開された平常時にも、きっと役立つ習慣になると思います。

<お詫び>

★前回の掲載記事は、アメリカの新聞 panoramanow の記事などを基にしましたが、記事の出所に不明な点があったため、削除しました。お詫びして訂正いたします。