

特集

コロナでピンチ!

コロナウイルスに限らず、インフルエンザや胃腸炎に感染したときにも活用できそう!

突然の休園・休校 そのとき親は?子どもは?

子どもが通う園や学校でコロナウイルス感染症の陽性者が発生! 突然、休園や休校になってしまったとき… どう対処したらいいの? 子どもの生活はどうなる?

子育て中のママ・パパは、どのように乗り越えているのでしょうか。(読者モニターアンケート回答参照)

大変だったことは、どうやって乗り越えたの?

保育園に通う2歳の娘。休園中は体力があり余ってしまうのか、昼寝しようとしても寝つけないことが多くて…。わたし自身が休めませんでした。

いっしょに散歩をしたり、庭で遊んだり、公園に行ったり、なるべく体を動かすように心がけました。

仕事をしているので、突然休園となると、職場に休みをお願いするのが気まずくて…本当に困りました。

近くに住んでいる両親にはその都度状況を伝えるなど、何かあったときに助けてもらえるように、こまめに連絡をとり合っています。



小学校を自主休校したときのことで。ただただ授業の遅れが心配でした。学校からはプリントをもらっていましたが、中には習っていない単元があったり…。教科書や副教材を見ながら何とか私が教えました。

子どもが濃厚接触者に! PCR検査の結果待ちの間はどこにも外出できず、夫も仕事を休まなければなりません。先が見えない中での生活は本当にきつかったです。

夫が家にいたので、日中の家事は夫婦で協力。買い物はネット通販を利用するなど、工夫して乗り越えました。



子どもと夫が常に家にいるので、三食の準備と片づけが大変でした。特にお昼ご飯は負担が大きくてストレスに。そんなときは、おにぎりやサンドイッチを作って庭で食べたり、散歩先で食べたり。環境を変えることで、親も子ども気分転換ができてよかったです。

春休みがまた来たような感覚で、夜更かしがつづきました。毎日寝るまで子どもたちの遊び相手をするのが大変でした。期間限定のことなので、散らかっても仕方がない、家事も完璧でなくていい…とあきらめて、とことんつき合うことにしました。

どんな備えをしていた?

保存期間の長いレトルト食品のストック

- *できるだけ外出を控えるため
- *すぐに食べられるし、調理の手間も省ける



衛生用品を蓄えておく

- *オムツはなくなると困るので、普段使っているものを多めに準備しておくで安心
- *消毒液や除菌シート、ビニール手袋などは必需品なので常に買い揃えておく



子どもが飽きない工夫

- *シールブック、ねんど、ぬりえ、シャボン玉など、くり返し遊べるものをチョイス
- *牛乳パックやラップの芯など廃材をためておき、工作に使う

生活を維持するために

- *近くに住む友人に、食事や買い物等のサポートをし合えるようコミュニケーションをとっておく
- *在宅勤務(オンライン)に備えて、パソコンやネット環境をととのえる



子どもの預け先の確保

- *小さい子どもをひとりで留守番させるわけにはいけないので、一時預かりの施設等を事前に調べておく

よかったこともあったよ!

- 普段は仕事が忙しくて慌ただしい毎日ですが、子どもと絵本を読んだり、お菓子を作ったり…ゆっくりできました。
- 子どもには、やりたいことをたくさん挑戦させてあげられました。お手伝いなど、学校ではできないことを体験する貴重な時間だったと思います。
- 食料品や生活用品を備える中で、備蓄品の見直しや、防災バッグの中身をチェックするよい機会になりました。

知ってる?

ローリングストック法 ~食べ回しながら備蓄~



日常的に保存食を食べて、食べたらずき足すことをくり返し、常に家庭に新しい非常食が備蓄されている方法です

青森県子育て支援リスト

突然の休園や休校になった場合の預け先の参考に!



<http://www.apio.pref.aomori.jp/kodomo2011/list2021%20.html>

誰もが避けようのない緊急事態…。子どもの生活を維持しながら、いつもどおりに家事や仕事をするのは大変なことです。できることをできる範囲でやりながら、家族や周りの人たちと助け合って何とか乗り越えたいですね。