

国内での新型コロナウイルス感染症の感染者が10万人を超え、10月に入り再び増加の兆候が見られます。子どもにとって、感染リスクを極力減らしながらの公園は、遊びにくい場所となっており、室内に閉じこもりがちです。集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。乾燥するこの季節は、家庭内でも加湿器などを使って60%を目安に湿度を上げたり、エアロゾルを薄めるために換気をしましょう。

## <追加の給付金を装った詐欺にご注意！>

給付金を装った不審な電話・メールが発生しています。「追加の給付金が支給される」との口実で口座番号や暗証番号を聞き出したり、メール本文中のURLをクリックすることで、個人情報盗まれてしまう詐欺が発生しています。

- 市役所、警察、銀行の職員などがキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- キャッシュカードは絶対に渡さない、暗証番号は絶対に教えないようにしましょう。
- メール本文中のURLには絶対にアクセスしないでください。トラブルに巻き込まれるおそれがあります。
- 迷ったら、一人で判断せずに家族や警察に相談しましょう。

## 意外に知らない鼻血のこと

誰もが一度は経験したことがある鼻血。空気の乾燥や鼻風邪の増加によって、鼻がデリケートになる冬は特に注意が必要です。

### \*鼻血の原因

原因の多くは鼻炎や湿疹、鼻をいじる癖や外傷などであり、鼻の粘膜が弱っている状態で起こります。

### \*注意すべき症状

鼻血の量と時間、頻度に注意が必要です。

- ・量: 洗面器いっぱいほどの量が出る
- ・時間: 30分以上止まらない
- ・頻度: すぐに止まるが、数時間後や数日後に何度も繰り返し出血する

### \*応急処置のポイント

#### 1. 慌てない

血を見ればビックリします。ビックリして慌てると血圧が上がります、血が止まりにくくなってしまいます。泣いているようであれば、安心させ、まず深呼吸をして落ち着かせましょう。



#### 2. 鼻をしっかり押さえる

基本的に鼻には何も入れず、親指と人さし指で小鼻(鼻の柔らかい部分)を5~10分間はしっかりとつまんで押さえます。このとき顔は上に向けず、やや下向きにします。



#### 3. 座った姿勢で安静にする

押さえているあいだは座った姿勢でいます。横になると血液が喉に落ちて気持ちが悪くなってしまいます。その際に咳こんで血液を見せまうと血圧が上がります、出血が止まりにくくなるので注意します。



### \*肌と一緒に鼻の中も乾燥予防

暖房の入る季節は、肌の乾燥はもちろん、鼻の中も乾燥します。乾燥するとかさぶたが付き、粘膜の炎症を起こしやすくなります。肌とともに保湿を心掛けましょう。具体的には、ワセリン(市販されているもので構いません)を鼻の入口に塗り保湿してください。さらに、夜間も暖房が必要な季節は、マスク(不織布でなく、ガーゼマスクの方が効果的)をつけて保湿してみてください。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなどの冬野菜には、体に必要な栄養素がいっぱいです。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- \* 冬野菜は、体を温めるものが多い。
- \* 冬野菜は、風邪予防に効果的なものが多い。
- \* 冬野菜は、消化を促すものが多い。



体を温める薬味として生姜や唐辛子、こしょう、わさびなど調味料を調理に合わせるのもおすすめです

## 親子で遊ばせよう

感染防止のために接触のある遊びや、複数の子が同じ用具を使う運動を控えているので、子どもの運動の質が下がりが味の傾向があるようです。人がたくさん集まる場所ではソーシャルディスタンスを保つような状況は、しばらく続くことが予想されます。いろんな動きが身に付くはずの幼児期に『できないことができるようになる』経験が減ったり、経験の機会を奪ってしまうことが続けば、発育・発達に影響があるだろうともいわれています。子どもの活動量を減らさないためには、日常の遊びの中で、**3つの要素を意識**して、感染に気をつけながら親子で活動する機会を増やしたり、家で体を動かす工夫をしたりすることが大切です。

- ① 体を移動させる(走る・登る・よけるなど)
- ② バランスをとる(転がる・回る・ぶら下がるなど)
- ③ 用具などを操作する(運ぶ・投げる・掘るなど)

親子でできる運動遊びは、子どもだけでなく、親のストレス解消にも役立つかもしれません。



木に見立てた木登り遊び

体でトンネルを作ってぐるぐる遊び

ぬいぐるみを隠して宝探し遊び

動画などを見ながらの運動

## ルールを守り、キャンプを楽しみましょう

新型コロナウイルス感染への警戒が続く中、人混みを避けて自然の中でキャンプを楽しむ人が増えています。一人で行く「ソロキャンプ」も人気があるようです。しかし、キャンプ場では、ごみの放置などのマナー違反が目立っています。火や道具の使い方を誤ると火災や事故が起きる恐れもあります。ルールを守り、安全で楽しい時間を過ごしましょう。

### \* ゴミは、持ち帰りましょう

キャンプ場では、ごみは持ち帰るのがルールです。ごみを出さないよう、野菜や肉は包装のラップやトレーを外し、繰り返し使える容器に入れて持参しましょう。絶対に焚火やグリルで燃やしたりしないようにしましょう。お皿に残った汚れをそのまま炊事場に流すと排水管が詰まることもあるため新聞紙などで拭き取ってから洗いましょう。



### \* 火の扱いには、注意しましょう

キャンプ場や河原で勝手に直火をすることは禁止されているので注意しましょう。炭や薪は専用のたき火台やバーベキューコンロに入れて火を付けましょう。火を消す時は、一気に水をかけると水蒸気が発生してやけどを負ったり、煙が出て周囲に迷惑になったりする可能性もあるので、完全に燃やし切り、灰はキャンプ場の灰捨場や指定の分別に従って処理をしましょう。

