

幼稚園・保育園を自粛している 保護者の方へ

2020年5月

一般社団法人 滋賀県作業療法士会

行動の自粛に伴い保育園や幼稚園に行けなくなり、戸外での遊びも制限されることで、

- ①生活リズムの乱れ
- ②電子機器への依存や運動不足
- ③心の不安

などが起こりやすくなっています。

子どもの心身を育む時期のこれらの制限は、子どもたちの発達に大きな影響を及ぼしかねません。また、特に運動の不足は制限が解除された際に、子どもたちのけがのリスクを高めます。そこで心と体の発達を考える作業療法士（OT）から自宅でもできる工夫を提案します。

生活習慣のみだれ



おうちの方が子どもの生活を意識して生活リズムを整えることが大事です。

しっかり体を動かして遊ぶことができないので、眠りにつきにくいこともあります。朝は決まった時間に起こすようにしましょう。

〇お手伝いカード

お手伝いカードを作って、いつもは時間がなくて子どもと一緒にできないことを一緒にしてみましょう。慣れると「ぼく(わたし)がする！」と自分からやってくれるかもしれません。カードづくりも一緒にできるといいですね。

ここがOT目線！

今大事な感染対策ですが、子どもは手を使ってモノに触れる機会が、極端に少なくなることで素材を感じて、ものを操作する経験不足をしてしまいます。お手伝いをする中で楽しみながらいろいろなモノに触れましょう。

おてつだいかーど

靴をそろえたよ！
パパの靴大きい！



机をふいたよ！
布巾をギューツと絞ったよ。



皿洗い、アワアワだね～



お風呂掃除の
ついでに、少し
水遊び！



運動不足

〇おうちで運動しよう！

運動不足が原因で、

- ・肥満
- ・体力低下による免疫力の低下
- ・集中力の低下
- ・電子機器依存による睡眠不足などが起こります。三密を避けて戸外に出る機会をつくりながら、家の中でも体を動かす遊びを意識しましょう。

ここがOT目線！

身近にある素材で子どもがどのように遊ぶか見てみましょう。子ども達が工夫する力がつきます。狭いところに足をあげて入ったり、出たり、狭いところにギュッと入っても自分の体を知る機会になります。

心の不安

生活のリズムが大きく変化し、友達とも十分に遊ぶことができず、不安になっている可能性があります。保護者の方々も生活の変化や外に出られないことによりストレスを感じやすいかもしれませんが、子どもと一緒におやつをつくるなど楽しみながら生活を送れるといいですね。

ここがOT目線！

大好きなご家族と情緒的につながることは、子どもの気持ちを安定させます。今後、保育園・幼稚園の集団生活に安定した気持ちで入るためにも、家での過ごしが大切です。

↓このようなサイトも参考にしてください

WHO「WHOから世界中の保護者たちへ」
<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

トンネルみたいに
くぐろう！
中は秘密基地！



段ボールを使って遊ぼう！（例）

底を抜いて、立てると段ボールキャタピラのできあがり！

そのまま入ってもお風呂みたいになるね！

親子でクッキング



簡単なおやつを作ろう！

- ・ホットケーキ
- ・ポップコーンをつくろう（フライパンまたはホットプレート）
- ・白玉粉をコネコネしてお団子づくり

<お問い合わせ先>

一般社団法人

滋賀県作業療法士会 事務局

〒527-0145滋賀県東近江市北坂町966

近江温泉病院内

Tel/fax:0749-46-8128

担当:やまびこ 生活支援センター

担当作業療法士(OT):加納 雪絵