乳幼児グループだより

No.15　2019.5.25

親子でたのしくくらす工夫

お元気ですか？　緊急事態宣言が解除されました。私たちの努力が新規感染者の減少につながったことが目に見えて表れ、ほんとによかったなと思います。お家にいてストレスをためることもあったかもしれませんが、頂いたお便りを読ませてもらっているといろいろな気づきや発見もあったようです。これからは、感染予防しながら、大ダメージを受けている経済、社会を回復させていくことになります。来月から幼稚園、保育園、学校もはじまります。２波３波もありうることも心にとめて、自分なりにできる予防対策をしてコロナに打ちかちましょう！

＝STAY　HOME　我が家の過ごし方＝

◆私にはとても大変に感じている幼稚園と小学校の毎日の準備もなく、主人は在宅で毎朝のペースメーカーになってくれて、私が全くできない片付けなどもしてくれて、ありがたく、毎日のんびり過ごしています。主人のしっかりしたペースメーカーのおかげで、子供たちは毎朝６時に起きて外で遊んでから、6:30 からのばあばちゃんのラジオ体操に合流しています。夜も８時すぎには眠りにつけてよい流れができています。

今年から１年生の長男は、わりと自分から午前中に宿題を済ませるので感心しています。でないとゲームができないからだと思いますが^^;)→switch のみまもり設定やスマホのパスコードなど、主人が入れてくれないとゲームができないのでシステムにも感謝です。

そして、キッチンで最近、気づいたこと２つです。
①お皿についた油汚れは、紙タオルで一つずつ拭いたりしていましたが、料理用ヘラですべてぬぐって、そのヘラについた油を、最後に小さくちぎった少ない紙タオルで拭き取れば、お皿を洗う時も汚れが落ちやすく、油も排水口にたくさん流さずに済むことに気づきました。
②新玉葱　以前は外の野菜ボックスに入れて、なかなか使えずに、ぐちゅぐちゅにしてしまったり勿体ないことも多かったですが、ネットから出してごろごろ冷蔵庫の野菜室に１個ずつ転がして入れておくと、いい具合に乾燥して、痛まないし、使いやすくなりました。

主人も洗い物など手伝ってくれたり、また長男と、4月から年中の次男も二人でよく遊んでくれるので、私も以前よりは少しご飯を作れる時もできてきました。ゆっくりしたスピードですが、嬉しいことです。

◆連休中は、疲れがたまっていたのか、頭痛などで起きられなくなり、２日間床に伏せてしまいました。熱は出なかったので、ほっとしましたが、沢山寝たらすっきりしました。その間、家事と育児(1歳、4歳)を頑張ってくれた夫に、(やればできるやん！) なんて上から目線で思ってしまいましたが、感謝する GW でした。

何か時間を過ごせるもの、とつい新しい本など買ってしまいますが、手づくりで遊ぶのは素敵ですね。皆さんのお便りを参考にしてみます。

あと、幼児を持つ姉家族とよくオンライン会話しますが、魚釣りゲーム作ったよ～（タコや魚を描いて、クリップを貼る、割りばしに紐をつけて磁石をつるす）とか、紙で作った帽子や鯉のぼりなど見せてくれます。
幼稚園も、五月末までさらに休みになりました。運よく家の近くに、大きい公園があるので、運動不足にならないように、体を動かしたいです。

＝乳幼児 G スタッフ LINE＝

【コロナ対策はどうしてる？】

●手洗い、うがい、マスクくらいかな。
●宅配便は配達の方のリスクも考えて玄関に置いてもらう。
●帰宅後、すぐにシャワーを浴びるか、着ていたものを脱いで上着や鞄は玄関に吊るしておく。玄関でアルコール除菌
●塩素系の消毒液で拭き掃除（よく触るもの、トイレ、洗面所等）→一方向に拭くと汚れがあちこちいかないそうです
●週１度の買い物は、リストをつくっていく。
●買い物の時、商品をべたべた触らない。
●自分が保菌者かもしれないと思って行動することが予防につながると思うようになった。
●忘れた時用にバッグに予備のマスクをいつも入れておく。
●使用後の布マスク、洗剤液を用意しておいてすぐ浸ける。

【子どもとのこと】

●トイレやお風呂一人で入れなくなっている。壁から見たことないおばけが出てくるような気がしているみたい。
●学校からもらったプリントにあった「パンダさんが入れるくらい離れて、コアラさんくらい静かに、アライグマのように手を洗う」を伝えている。
●（今年１年生）ずっと一緒にいて、毎回の食事、散らかる部屋、まだよくわからない学校生活、おくれをとってはいけないという不安、義務感で毎日の課題を時にイライラしながらさせていた。「できないことを注意するのではなく、できたことをほめよう！」…と夫に気づかされた。