

感染予防は日常生活から!!

衛生編

私たちの身のまわりにひそむ、目に見えないウイルスや細菌を撃退！



感染予防の基本！正しい手洗いをしましょう！

くしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」(空気感染)や、汚染されたものに触って感染する「接触感染」などの様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなりの感染を防げるといわれています。

♪手洗いソングで楽しく手洗い♪

Wash Your Hands

はじめまし手	すりすり Wash
よろしくし手	のびのび Wash
よくまわし手	ごしごし Wash
おいのりし手	にぎにぎ Wash
おまじない手(で)	ねじねじ Wash
にぎりしめ手	くるくる Wash
Let's wash your hands	Let's wash your hands
wash your hands	wash your hands



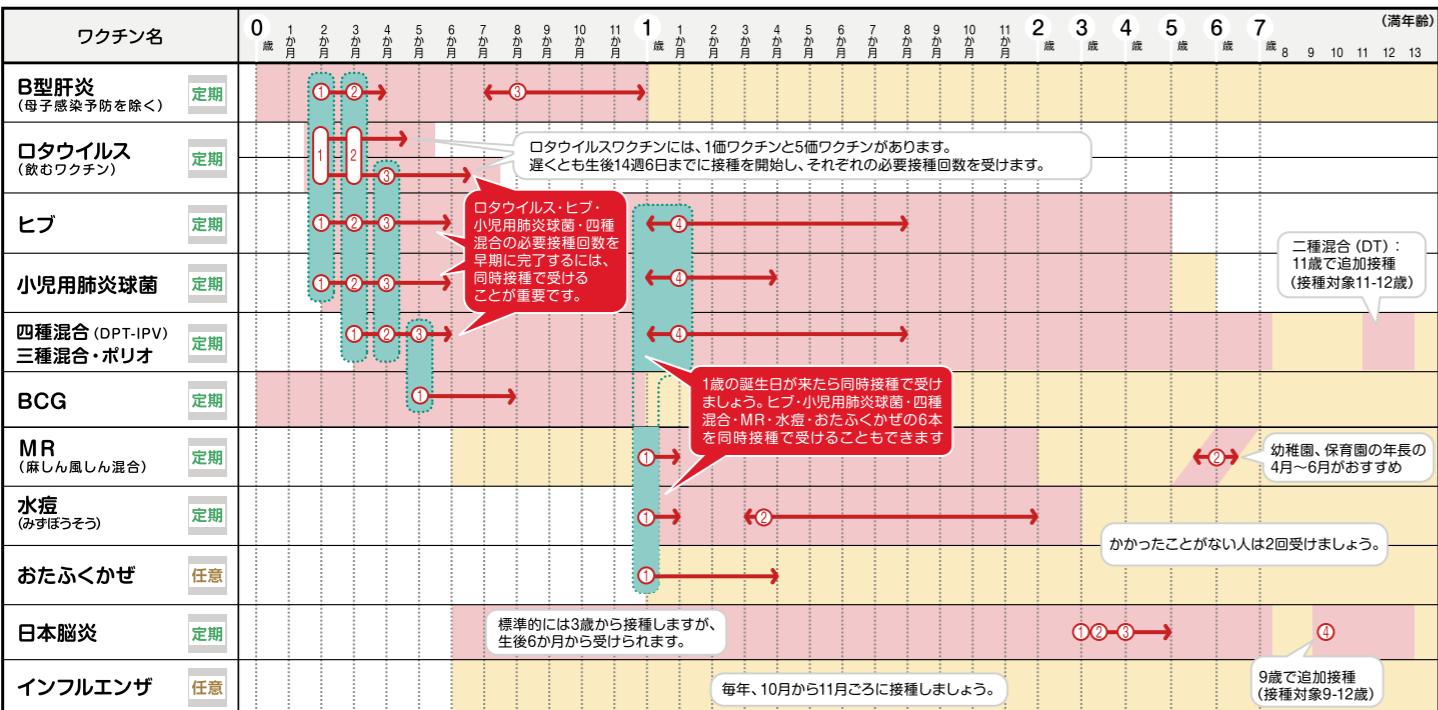
楽しい手洗いソング動画は
Wash Your Hands で検索してみてね！

子どもを守るために予防接種を受けましょう！

ワクチンとは、病原体あるいは細菌が出す要素の病原性や毒性を弱めたりなくしたりしたもので。これを接種しておけば病気にかかりにくく、体の中に免疫の記憶を残すことが可能となります。つまりワクチンの接種により、あらかじめ免疫の記憶を付けておけば、いざ本当の病原体が体の中に入ってきたときに、すばやく免疫によって体が守られ、病気にからずにすんだり、症状を軽く抑えたりします。予防接種についてはかかりつけの小児科に相談しましょう。

2020年10月版 予防接種スケジュール

このスケジュールはNPO法人VPDを知って、子どもをまもろうの会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。



定期 定められた期間内で受けられる場合は原則として無料(公費負担)。

多くは有料(自己負担)。自治体によっては公費助成があります。
任意 接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。

定期予防接種の対象年齢
おすすめ接種時期(数字は接種回数)
同時接種:同時に複数のワクチンを接種することができます。
安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。

2020年7月作成

大切な家族を感染症から守りましょう！

リフレッシュ編

おうち時間、親子で楽しい時間を過ごして
心も身体もすっきりリフレッシュ！



触れ合い遊び

遊びを通したスキンシップにより、子どもは安心感・幸福感に満たされ、親と子の信頼関係・愛情も深まります。しっかり触れ合い遊びを楽しんでください。

パンパンうちゅうせん ぶうまさんパカパカ



足跳びよわう



両足ぐぐう



クッキング

親子で簡単おやつを作ってみてはいかがですか？

お好みの味にして食べてください。

☆いちごソース

- いちごジャム…大さじ1
- 水…大さじ1.5
- 一度火にかけ、ひと煮立ちさせた後冷ます。



調理例:いちごソース
お団子の中にチョコレートを入れてもおいしいよ。

☆みたらし

- 砂糖…65g
- 醤油…大さじ3
- 片栗粉…大さじ2
- 水…120ml
- 一度火にかけ、ひと煮立ちさせた後冷ます。

☆黒蜜きなこ

- 黒蜜…大さじ1
- きな粉…大さじ1

★お団子を丸めるとき、手のひらを水で濡らして行うと
きれいな丸が作れますよ！
★子どもの食べやすい大きさにして、のどにつまらせない
ように十分気を付けましょう。

お手伝い

子どもはパパママがしていることに興味津々。まねっこは自立への第一歩。できることをさせて
あげてください。自分でできたときの笑顔は格別です。その小さな成功が好奇心を満たして自信
を育み「お手伝いが好き」という土台につながります。



子どもの笑顔に親は癒やされます