

令和2年 4月24日

保護者 様

こども未来部 幼児課

休園・自粛に伴う家庭での過ごし方について

平素は、市幼児保育行政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため休園・自粛期間が長引いていますが、子ども達は元気に過ごしていますか？子ども達もストレスや不安を感じていることと思います。健康で安全な生活を送っていただけるよう、次のことに気をつけて過ごしてください。

1 規則正しい生活をしましょう

- ・起床、就寝、食事、おやつなどの時間を決めましょう。
- ・「おはよう」「いただきます」「おやすみなさい」などの挨拶を交わし、気持ちよく過ごしましょう。
- ・手洗い、うがい、歯みがきなどの基本的な生活習慣を身に付け、感染症予防に努めましょう。

2 体を動かしましょう

- ・ラジオ体操やストレッチなど家の中でも体を動かすことで、気分転換になります。『広報ひがしおうみ4月号』や東近江市のホームページに親子でできるふれあい運動遊びが掲載されています。ぜひ、参考にしてください。

3 生活体験を豊かにしましょう

- ・家族の一員として、食前の食器並べ、テーブル拭き、窓拭き、花の水やりなどできることを考え、お手伝いをしましょう。
- ・テレビやDVD、ゲームは、時間を決めましょう。
- ・絵本を見て、お話の世界を一緒に楽しみましょう。