



いつもハグルームをご利用いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスが大流行し、落ち着かない日々が続いていますね。いつもの通勤からテレワークに変わり、お家にいることが多かった保護者の方も多いのではないのでしょうか。ほんの少しでも、コロナウイルスに打ち勝てるように、子どもや保護者の方の心が安らぐように、ハグルーム通信がその一端を担えればと思っています。少しでも早く、いつもの日常に戻ることを願っております！



手洗いは大切！ではその効果とは？

新型コロナウイルスの流行もあり、手洗い・うがいをいつも以上に気をつけ実践されている方も多いかと思います。実際にはどのような手洗いがどのくらいの効果があるのか、みなさん知っていますか？
手洗いなしの場合の残存ウイルス数が約 1,000,000 個だとすると…

流水のみの手洗い	約 10,000 個
ハンドソープで 10 秒または 30 秒のもみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ	数百個
ハンドソープで 60 秒のもみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ	数十個
ハンドソープで 10 秒のもみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個

このような実験結果もあります。（※出典 森功次他：感染症学雑誌より）
時間をかけて洗うこと、ていねいに流水で洗い流すこと、洗った後はタオルの共用はせずに、しっかり拭き取ることが大切です。

お子さんの手洗いしっかりできていますか？

では実際、子どもたちは手洗いにどのくらいの時間をかけているのでしょうか？ハンドソープをワンプッシュし、すぐに水で洗い流そうとする、ただ手に泡をつけただけという子どもを見かけることがあります…。
15～20 秒間もみ洗いするのが有効的と言われてはいますが、その時間を意識して手洗いするのはとっても難しいこと…。歌を歌いながら、実践してみるのはいかがでしょうか？
みんな知っているキラキラ星の替え歌をご紹介します。

★まず十分に手を濡らし、石鹸を手にとります ♪キラキラ星の音楽に合わせて♪

①手のひら洗おう♪



②手の甲洗おう♪



③指先・爪と♪



④指の間も♪



⑤親指きゅっきゅっきゅっ♪



⑥手首でおしまい♪



指先・指の間・
親指・手首は
洗い残しの多い
ところ！
特に利き手は
洗い残しが多
くなるので気をつ
けよう！

このキラキラ星の替え歌だけでなく、新型コロナウイルスの影響で、様々な手洗い動画も配信されています。
この機会に、親子でお気に入りの歌を見つけ、しっかりと手洗いを身につけましょう♪



☆お家の中でも体を動かして遊ぼう☆

外出自粛が叫ばれている中、お家の中で何をして遊ばせたら…と思う保護者の方も多くいらっしゃると思います。少しでも子ども達のそして保護者のストレスが軽減できるように、今回は親子で楽しめる室内でも体を動かして遊べる遊びをご紹介します☆

【忍者ごっこ】

① まずは形から!!

カラービニール袋などを使って、忍者の衣装を作りましょう。シールなどを貼ったり、油性ペンなどで絵を描いたり、ベルトを作ってみたり…オリジナルの忍者衣装を作ってみてください☆自分で衣装を作ると、子ども達はさらに遊びに集中しますよ!



② 忍者になりきろう!!

お家の中でも“隠れみの術”や時には“お手伝いの術(笑)”など…術をつければ子供たちは忍者になりきってなんでも楽しめます。「抜き足、差し足、忍び足…」と言いながら歩くと、慎重に歩くだけでなく、声もヒソヒソ話になるのでその姿はとっても可愛らしいですよ☆床の上に段ボールなどを置き、その上しか歩けないルールや、毛糸などを置いて一本橋を作ったりと、様々なルールを子ども達と考えてみるのも楽しいです!

【座り相撲】

① まずは向き合うことから!!

二人一組で向き合い、体操座りをします。

② 押し合います!!

「はっけよーい、のこった!」の合図で、座ったままお互い押しあってください。(お尻を床につけたままであれば動いてもOK!)

③ 勝敗を決めましょう!!

床に手をついたり、おしりを浮かせたり倒したら負けとなります。

地味な遊びですが、意外と盛り上がり、何度もやりたくなる遊びです。

座布団の上に乗って遊んでも難易度が増して楽しいですよ☆何度も繰り返したり、家族みんなで行う際には、勝負表を子どもと作ってから行うともっと盛り上がります!優勝者には…商品があるとやる気も出ますね☆



☆ハグルームからのお願い☆

◎感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

登園時・お迎え時には保護者の方へのマスクの着用のご協力をお願いしております。

◎登園しましたら、手指の消毒をお願いいたします。

受付に消毒液をご用意しております。ご自由にご利用ください。

◎持ち物には名前の記載をお願いします。

持ち物(オムツやお弁当箱、お菓子など)にはお子様のお名前の記載をお願い致します。

