

## 「家にいることの多い今こそ、できること」

### 1 家にいる我が子の表情や行動、様子をよく見ていきましょう！

いつもと少し違うなというサインはありませんか？

コロナウイルス対策で、家に居なければいけない時間が、体験したことがないくらい長い！  
しかし、子どもはエネルギーがいっぱい。

- ➡ジッとしているのは辛い！がんばっても達成感が得られない、友達に会えず寂しい
- ➡イライラして怒りっぽい・ぐずぐず言う・急に悲しくなる・妙にハイテンション  
何もやらずにぼんやりしている・集中力が以前続かない… 等、

**いつもと違う様子はないでしょうか？**

### 2 子どもたちなりに今の状況を受け入れて、頑張っています。

お子さんはどれが好きでしょう？！ ➡ **一日10分、子どもと一緒に楽しみましょう。**

- ① ことば遊び（しりとり、3ヒントクイズ、なぞなぞ）
- ② ボール遊び、バドミントン、キャッチボール、スリッパ卓球
- ③ ボードゲーム（オセロ、野球盤、サッカー、人生ゲーム）
- ④ カードゲーム（トランプ・かるたとり・UNO）
- ⑤ お絵かき、色ぬり、写し絵
- ⑥ 読み聞かせ
- ⑦ 近所一周サイクリング、散歩、ヨガ、ストレッチ
- ⑧ 歌を歌う、一緒にTVを見る、一緒に料理をする



### 3 余裕をもって、子育てしましょう。

- ・子どもたちは、おうちの人の笑顔が大好きです。
- ・子どもたちは、おうちの人が喜んでくれることが大好きです。
- ・子どもたちは、おうちの人と過ごす時間が大好きです。
- ・一日に一回は、お子さんの顔を笑顔で見ましょう。
- ・一日に一回は、お子さんをほめましょう。



### 4 困ったときは、相談しましょう。

- \* 親子で話し合う。
- \* 家族で話し合う。
- \* 友達（ママ友、パパ友？）に相談する。
- \* 担任の先生に聞いてみる・相談する・アドバイスをもらう。
- \* 荒浜小学校みのり教室（23-6611）や柏崎市子どもの発達支援課相談支援係（32-3397）に相談する。

※相談することは、今と向き合おうとしている素敵な姿です。みんなで一緒に子育てを楽しみましょう。  
(文責 みのり担当：村山)