

お子さんにも伝えたい 毎日の衛生習慣

「ただいま」の後にはうがい手洗い
咳やくしゃみに咳エチケット
家族一人ひとりにマイタオル



家族みんなで健康管理

毎朝家族で体温・体調チェック
早寝早起き、バランスのよい食事を



いつものおそうじに ひと手間加えて感染予防

こまめな換気できれいな空気を
みんなが触れる場所はこまめに除菌を



食事中的会話は控えめでも 家族の時間はもっと大切に

大皿よりも、一人ひとりに取り分けて
食事の時以外にもコミュニケーション機会を



はこだて市 親子でとりくむ生活様式

わたしと家族とみんなのために

函館市 子ども未来部 母子保健課

工夫しながら、たくさん楽しむ

移動や外出は“密”を避けて
気温・湿度の高い中でのマスクの着用や、
小さいお子さんの着用には注意を



混む時間を避けながら 短時間で計画的にお買い物

お出かけ前に買い物リストを用意
できるだけ少人数で出かけよう



心の健康を保ちながら 安心して育児を楽しもう

不安や悩みはひとりで抱え込まずに、
誰かに聴いてもらったり、相談窓口を
利用しましょう



人との距離はとっても 心のつながりは維持しよう

人との間に思いやりの距離を
メールやSNSでも大切な人と連絡を





毎日の衛生習慣 ○石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう ○タオルは家族一人ひとり個別のものを使いましょう。
○咳やくしゃみのときは、ハンカチや袖口で口を覆うなどの咳エチケットを心がけましょう。



家族の健康管理 ○毎日検温し、家族の健康状態を確認しましょう。○早寝早起き、バランスの良い食事をとり、免疫力を高めましょう。○発熱や風邪症状がある時は休養をとり、かかりつけ医に相談しましょう。



家庭のお掃除 ○リモコンやスイッチなど家族全員が触れるものは、こまめに拭き取り、除菌しましょう。
○換気して空気を入れ換えましょう。○上着やバッグ等を室内に持ち込まない工夫も効果的です。



家族での食事 ○大皿よりも一人ひとりに取り分けましょう。○食事以外の場面でも、家族とのコミュニケーションの機会をもちましょう。○外食は、デリバリーやテイクアウトも利用してみましょう。



外出や遊び ○気温や湿度の高い状況でのマスクの着用は熱中症のリスクがあるので注意しましょう。2歳未満のお子さんの着用はむしろ危険です。○公園等は混んでいる時間帯を避けて遊びましょう。



お買い物 ○買い物リストを作り、できるだけ少人数で店内に入るなど、計画的に買い物をしましょう。
○お子さんが商品やサンプルなどにできるだけ触れないように気をつけましょう。



心の健康 ○親自身が心の健康を保ちながら、安心して育児ができるように、悩みや困りごとがあれば、誰かに相談しましょう。母子保健課でも相談に応じています。



帰省や旅行 ○人との物理的な距離はとって、心のつながりを維持しましょう。
○遠方の人とのコミュニケーションには、電話やメール、SNSなども活用してみましょう。

※ それぞれの家庭の生活スタイルや家族構成によっても、配慮したいポイントは変わってくると思います。お住まいの地域の感染状況や感染防止の取組にも留意しながら、お子さんと家族、周囲の人たちの健康を守りましょう。