

新型コロナウイルスの影響で、今年夏休みを短くする学校が多い。感染拡大で行動も制約され、子供たちにとって異例の夏休みとなっている。ストレスが心配される中、親は子供にどう接し、夏休みを過ごせばいいのか。専門家2人に聞いた。

## 専門家に聞く

子供の感染を心配する保護者は多いと思うが、子供が感染しやすいということがなく、感染しても重症化しにくいことが、様々な研究から明らかになっている。ゼロリスクを求めない

山縣然太郎・山梨大教授（公衆衛生学）



山梨大・山梨然太郎教授のホームページで子供と過ごす方法について資料を紹介。1999年から現職。

## ゼロリスクを求めない

柔軟な対応が大切で、大人は、子供がストレスをためずに夏休みを過ごせるようにサポートしてほしい。

こまめな手洗い、マスクの着用、「3密」を避けるといった感染予防のための基本的な行動ができていれ

ば、プールやキャンプなどの夏休みのレジャーも問題ない。

プールの脱衣所は密になる可能性があるので、施設で対策が取られているか事前に確認してほしい。公園の遊具も使った後に手洗いや消毒をすればいい。ただ、家族以外の人と同じテントを利用することは避けた方がいいだろう。

外で遊ぶ時は、熱中症予防の観点からマスクを着用しなくてもよい。マスクをしていると、呼吸と外気の熱交換ができず、熱が発散されなくなってしまう。暑さを感じたらマスクから鼻を出すのもよいだろう。

基本的に家族で行動し、高齢者にうつさないように注意したい。正しい知識を身につけて、冷静に対処してほしい。

コロナ禍の休校措置は、子供たちの心身に様々な問題をもたらした。外出自粛をしていた4～5月に、全国1200人の保護者を対象にインターネットで調査を行ったところ、子供の約7割に何らかの問題が見ら

れ、最も多かったのは睡眠の異常で約6割にも上った。ゲームに費やす時間の大幅な増加や、運動不足なども深刻だった。

また、保護者の心の健康状態では「要注意・要受診」の保護者が約3割もいた。保護者のストレスが高いほど、子供に問題が出てくる割合も高いことが分かった。

住んでいる地域や環境によって状況は異なるが、この夏休みは、「これはダメ、あれもダメ」ではなく、やりたいことをやるために、どうしてもできるだろうかどうしたらいいのかと考えるがら過ぎてみてほしい。

（聞き手・金来ひろみ）

# 異例の夏休み どう過ごす

2020年8月13日付 読売新聞