

# 12月 ほけんだより

令和7年11月28日  
国富こすもす保育園



ジングルベルが響いてくる季節です。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行が始まっています。おうちでもうがい、手洗い、せきエチケットの徹底をお願いします。

## せきが出る ときは……

日中は

せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。  
※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクはつけないようにしましょう。

せきのしぶきは、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。



### マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

## マスク、正しく使っていますか？

子どもにマスクをつけさせるとには、まず、正しい使い方を見せましょう。また、暑いときや息苦しいときはマスクをはずしてよいことも伝えます。

① つけはずしも  
ゴムひもを持って



マスク本体にむやみに触るには避けましょう。マスクをつけるとき、はずすときは、ゴムひも部分を持ちます。

② 鼻からあごまで  
しっかり覆う



プリーツの入っているマスクは上下に引っぱり、鼻からあごまで覆います。鼻に当たる部分をつまんで、すきまを防ぎましょう。

③ 捨てるときは  
袋に入れて



使ったマスクには、せきや会話のしぶきが付着しています。そのまま捨てるのではなく、ポリ袋に入れて捨てましょう。