



発行者：すずらん保育所
発行日：令和4年5月1日
担当者：看護師 坂本

感染症なんかに、負けないぞ！～マスクについて～

マスクを着けるときは

- ① 口と鼻を覆って、鼻の部分にすき間ができるようフィットさせる。
- ② 子どもがイヤがったら、無理に着けるのは避けましょう。
- ③ 3歳以上の子どもがマスクを使うときは、まず、鼻を隠す正しい着け方を伝えましょう。



着け外しできる
ように練習しましょう

「外していい」と
伝えましょう

汚れたら
替えましょう

息苦しい時や暑い時に、自分で外せないと危険です。
着け方だけでなく、外し方もしっかり練習しましょう。

具合が悪い時や暑い時に、子どもが自分で外せるよう「少しでも苦しい時は外していい」と伝えましょう。

マスクが汚れた時や、地面に落とした後に、そのまま着けるのは不衛生です。清潔なマスクを使えるよう、替えを持っておくようにしましょう。

2歳未満の子どもにマスクは不要です！

あぶない
1

窒息を起こしやすい
よだれなどでマスクが口や鼻に張りつくと、息が出来なくなります。

あぶない
2

酸素不足になりやすい
マスクを着けると息を強く吸い込まなければならないので、酸素不足になる危険性があります。
また、肺や心臓にも負担がかかります。

あぶない
3

異常に気付きにくい
小さな子どもは具合が悪くなっても言葉で伝えられません。しかも、マスクで顔の半分が覆われてしまうので、表情や顔色が分かりにくくなります。

マスクは感染するのを防ぐものではなく、人にうつすのを防ぐものです。
咳や鼻水が出ているときは外出を避け、ゆっくり休ませてあげましょう。

保護者はしっかり
マスク着用

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く寝くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。