



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ない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。

あぶない！

## 2歳未満の子どもにマスクは不要です！

## 早寝のためにできること

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、息が出来なくなります。

### 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ぬので、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  
2

### 異常に気付きにくい

小さな子どもは具合が悪くなく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。

あぶない  
3



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

### 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。夜も早く眠くなるので、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び

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。

