

# こどもを守る 安全対策だより

空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行しやすい季節になりました。  
感染症予防には、日頃からの小さな行動がとても大切です。  
今月は、ご家庭ですぐに取り入れていただける感染症対策をまとめました。

## 家庭でできる感染症予防

### 手洗いでウイルスを洗い流そう

手にはウイルスがつきやすいので、指先や手首まで丁寧に洗えるよう声をかけてあげてください。親子で一緒に取り組むことで、習慣づけがしやすくなります。



### 換気で空気を入れ替えよう

室内の空気がこもりやすい季節です。数分でも窓を開けて換気をする習慣をつけてみてください。新鮮な空気を入れることで、家庭での感染予防につながります。



### マスクは正しくつけよう

咳やくしゃみをする時は、ハンカチ・マスク・袖で口と鼻を覆うことをお子さんに教えてあげてください。周りの人を思いやる大切なマナーです。



### 咳エチケットを身につけよう

マスクは鼻と口の両方を覆い、すき間ができないようにつけられるか見てあげてください。外す時は耳のゴムを持つなど、清潔に扱うことも教えてあげてください。



### 体調の変化に気をつけよう

「いつもと違う？」と感じたときは、早めの休養や受診が感染拡大を防ぐ第一歩です。体調がすぐれない場合には、無理をさせずゆっくり休ませてあげてください。



☆感染症予防は、ご家庭でのちょっとした習慣作りがとても大切です。  
☆お子さんが健康に過ごせるよう、日頃からできる対策を心掛けていきましょう。