



令和7年12月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、様々な感染症が流行してきます。おうちでも手洗い、うがい、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
マスクをつけてないで。

せきのしぶきには、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。

夜は

上半身を高くして寝る



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。



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。

熱があるときのホームケア

Point 1

手を触って
ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がボカボカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2

汗をかかせない、
汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、おふろに入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



Point 3

おでこは
冷やさなくてOK

熱があるときにおでこを冷やすと
気持ちよいものですが、熱を下げる
効果はそれほどありません。赤ちゃんは
冷感シートやぬらしたタオルによる
窒息の危険があるので、避けた
ほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ
根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。