



令和7年10月31日
板橋区立高島第六小学校
保健室

寒暖差の激しい季節になりました。区内小学校ではインフルエンザの感染拡大による学級閉鎖の報告が続いています。本校では嘔吐や下痢などおなかの風邪で欠席する児童がみられます。日頃の生活の意識を変えるだけで感染症は予防できます。感染症を防ぐ生活についてお子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。

てきとう
適当にしていますか？

ただ す かつ し
マスク の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守る
だけでなく、周りの人
に感染させないための
大切な道具。つけ方だ
けでなく、正しい捨て
方も知って感染を防ぎ
ましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



かんせん よ ぼう いっ ぽ ただ こう どう
感染予防の一步は正しい行動から

こ せき ねむ
お子さんが咳で眠れないときは

ふ とん はい こ せき
布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

よる せき
夜に咳がひどくなるのはなぜ？

き かん し しゅうしゅく
■ 気管支の収縮

よる からだ やす ふくこうかんしんけい ゆう
夜は体を休める副交感神経が優
位になって気管支を収縮させる
ため、わずかな刺激でも咳反射
が起こりやすくなります。

しゅうしん じ しせい
■ 就寝時の姿勢

ね ころ はなみず たん のど なが こ
寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな
り、気管支を刺激します。



たいしよほう
おうちでもできる対処法があります

あた ますこ たか ね
■ 頭を少し高くして寝かせる

こきゅう らく はなみず のど なが ふせ
呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま
す。タオルやマットレスを使って丁度いい高
さに調整しましょう。

のど うるお
■ 喉を潤す

のど うるお せき かん わ
喉が潤うと咳を緩和してく
れます。水分補給や加湿器
の使用で喉の乾燥対策を。



感染症 予防

3つの基本

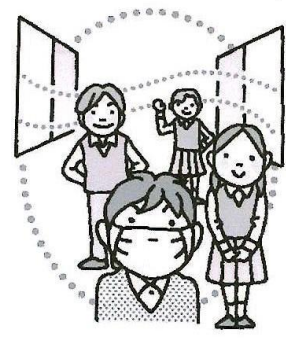


1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないためには、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

