

# ほけんニュース

## 幼児のうちから身につけてほしい **せきエチケット**

「せきエチケット」とは、せきやくしゃみの飛沫(しぶき)による感染症を防止する方法のひとつです。感染症の流行を防ぐためにも日頃から「せきエチケット」を心がけましょう。

### ティッシュペーパーで コンコンポーズ



せきやくしゃみをする時には、ティッシュペーパーやハンカチで口や鼻を覆います。使用後のティッシュペーパーは捨てましょう。

### 袖でコンコンポーズ



突然のせきやくしゃみで、ティッシュペーパーやハンカチが間に合わない時は、上着の袖や内側で口や鼻を覆います。

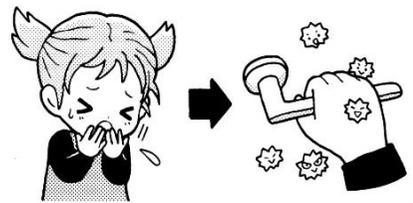
### 子どものこんな動作に要注意

#### 何もせずにせきをする



せきなどの飛沫には、病原体が含まれている可能性があり、せきやくしゃみをすると2mくらいしぶきが飛びます。せきを手でおさえると、ドアノブなどに病原体が付着して、ほかの人にうつす可能性があります。ご家庭でも、せきエチケットの実践をお願いします。

#### 手でおさえてせきをする



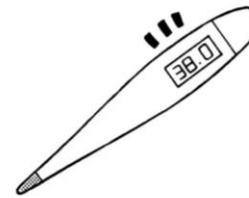
## 手洗い・うがいはかぜ予防の基本です

感染症を予防するには、手洗いとうがいが重要です。手洗いは、石けんをつけて洗い残さないようにていねいに洗います。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを取り除きます。



## 子どもにこんな症状がある時は

### 発熱した時



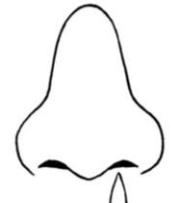
高熱でも元気であれば、解熱薬を使って無理に熱を下げる必要はありませんが、つらそうな場合は、症状をやわらげるために使用してもよいでしょう。顔色が悪い時や元気がなくぐったりしている時は、すぐに医療機関を受診させましょう。

### せきがひどい時



水分を多めに与え、部屋の加湿を心がけます。鼻水が原因でせきが出ている場合もあるため、鼻水を吸い取ることが効果的なこともあります。呼吸が苦しそうな時やせきがひどくて眠れない時、2週間以上せきがおさまらない時は医療機関を受診させましょう。

### 鼻水がひどい時



入浴中や入浴直後は、鼻の通りがよくなります。鼻水吸い取り機を使って取ったり、鼻水をかんだりさせましょう。ねばねばした黄色や緑の鼻汁が出て、鼻が詰まり、鼻呼吸ができない時は、医療機関を受診させましょう。

## 子どものマスク着用について

乳幼児のマスク着用は、呼吸が苦しくなったり、嘔吐した場合に窒息したりする可能性があるほか、顔色などの体調変化の発見が遅れる危険性もあります。特に2歳未満はその危険性が高まるといわれ、マスクの着用は推奨されていません。2歳以上でもマスクを着用する場合は、保護者や周りのおとなが体調の変化に十分注意することが必要です。



出典 日本小児科学会「乳幼児のマスク着用の考え方」