



子どもの感染症予防

正しい知識と小さな習慣で、大切な子どもたちの健康を守りましょう！

身近な

流行しやすい感染症

感染症名	おもな症状	感染経路	予防のポイント
RS ウイルス感染症	ゼーゼーする咳, 高熱	飛沫・接触	おもちゃの消毒, 予防接種
感染性胃腸炎	嘔吐, 下痢, 腹痛, 発熱	経口・接触	30 秒以上の手洗い 処理時の次亜塩素酸使用
マイコプラズマ肺炎	長く乾いた咳, 高熱, 全身倦怠感	飛沫・接触	マスク着用, 換気, 手洗い・うがい
インフルエンザ	発熱, 悪寒, 頭痛, 筋肉痛		
コロナウイルス感染症	発熱, 咽頭痛, 咳		

今日からできる！4つの予防習慣

①手洗い・うがい

外から帰ったら石けんと流水で
30 秒以上しっかり手を洗いましょう。



②咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、マスクや服の袖で口と鼻を覆います。

③適切な消毒と清拭

よく触るおもちゃやドアノブは定期的に
アルコールや塩素系漂白剤で拭き消毒を。

④こまめな換気と湿度管理

1 時間に 1 回は窓を開けて
空気を入れ替え、室内の湿度を
40～60%に保ちましょう。



小児救急電話相談 (15 歳未満のこどもの相談)

#8000 または 086-801-0018

救急安心センター

#7119 または 086-222-7119

夜間や早朝の子どもの急な症状について
医師や看護師等が相談に応じます。

生後数ヶ月以内の乳児, 早産児,
心疾患や肺疾患のある乳幼児,
高齢者は重症化しやすいため
特に注意が必要です。



保健師から一言 “感染症から身を守るために、免疫力を高めよう”

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活を送りましょう。
生活リズムを整えることで、免疫力が向上し病気を寄せつけない強い体を作ります。

