

新型コロナウイルス感染症対策

★ 症状 ※現在の疫学情報、数少ない報告や過去の新型コロナウイルス感染症を踏まえた症状

- 症状は一般的な風邪症状（発熱、乾いた咳、だるさ）とほぼ同じ。
- 一般的には大人よりも軽症のことが多い。
感染していても無症状のこともある。
- 大人と同じように発熱が続き、肺炎になる例もある。
- 鼻水や鼻づまりなどの症状は比較的少ない。
- 一部では嘔吐や下痢などの消化器症状を認める。
- ほとんどが1～2週間で改善するが、重症化した報告もある。

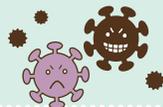
子どもは正確に
症状を訴えることが
できないため
注意が必要です。

子どもの特徴

- ・子どもの感染者数は大人と比べると少ないが、感染のしやすさは大人と変わらず、感染拡大に伴いその割合が増えてきた。
- ・家庭内で感染している例が多い。
- ・無症状、軽症であってもウイルス排泄量は大人と同程度。便中への排泄も長期間認められることが報告されている。

子どもも重症化するのか？

- ・大人と比べて軽症のことが多いが、2歳未満の子どもや基礎疾患を有する子どもは注意が必要。
- ・大人と同様に呼吸状態が悪くなることがある。



★ 病院受診の目安

子どもの場合は、正確に症状を訴えることができないため、全身状態をよく観察して、かかりつけ小児医療機関に電話で相談してから受診するとよいでしょう。

こんなときは速やかに医療機関を受診！



- 原因不明の発熱が続く
- 水分が摂れない
- 呼吸が苦しそう（呼吸数が多い、肩で息をする）
- ぐったりしている（唇、顔の色が悪い）

◎かかりつけ医がない方、相談先がわからない方は「新型コロナウイルス感染症に関する受診・相談センター（コールセンター）」にご相談ください。

TEL:022-398-9211 (24時間対応) ※R3年度現在

★ 子どもの感染予防

乳児のマスク着用には危険があります（窒息、熱中症、体調異変の発見の遅れ）。特に2歳未満の子どもでは気を付けましょう。

子どもの患者さんは、同居する家族からの感染が多いため、保護者の方が感染しないことが大切です。また、ウイルスに汚染されたおもちゃや本などに触れた手で、口や鼻、目を触ることで感染するため、手洗いや消毒が重要です。

手洗いのポイント!

- 手洗い時間の目安は「石けん+20秒」
- しっかりと乾燥させる

だいたい20秒の目安…

キラキラぼし
ハッピーバースデーのうた
など



❁子どもの遊びについて

集団感染が起こりやすくなるのは『換気の悪い密閉空間』『多くの人が集まる密集場所』『近い距離での会話をするなどの密接場面』が重なるときと言われています。3つの条件が重なる場所を避けることが重要です。子どもにとって遊ぶことは、心身の発達にとても大切ですので、気を付けて遊びを進めましょう。

屋外遊び

下記のようなルールを決めて外出することをお勧めします。

- 風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）があるときは外出を控える。
- みんながよく触れる場所に触った後や飲食の前に手洗いをする。



屋内遊び

屋内の遊びについては屋外よりもリスクが高くなりますので、下記を確認し注意してください。

- 周囲に明らかな感染者がいない
- 本人や家族に風邪症状
- 遊ぶ場所に高齢者や基礎疾患がある方がいない（のどの痛み、咳、発熱など）がない
- 少人数である
- 最低1時間に1回換気



コロナウイルス感染症Q&A

Q 小児ぜんそくなどの基礎疾患を持っている子が注意することはありますか？

A ぜんそくなどの生まれつきの基礎疾患をお持ちのお子さんは普通の風邪でも症状が重くなる傾向があり、新型コロナウイルス感染症でも同様の可能性があります。ただ、基礎疾患ごとにリスク、対応が異なるため、不安な点はかかりつけ医にご相談ください。また、お子さんの周囲の人が感染しないように気を付けることも大切です。

Q 予防接種や乳幼児健診は遅らせた方がいいですか？

A 乳幼児健診の目的は年齢ごとに起こりやすい病気や問題を早めに発見して治療につなげることです。予防接種についても感染症にかかる前に接種することが重要です。乳幼児健診や予防接種を延期することで、予防できる病気にかかるリスクが逆に高くなるため、延期せずにかかりつけ医や子育て世代包括支援センター「にこサポ」へご相談ください。

気を付けるポイント! ※一般的な感染症対策として

- お子さんや付き添いの方に、 手洗いや手指消毒の励行、マスク着用
発熱や咳などの症状がない 兄弟や祖父母の同伴を避ける
- 予防接種・健診会場や医療機関でオムツ替えを避ける
(新型コロナウイルスは糞便中に排泄される可能性が指摘されているため)

🌸 子どものこころのケア

感染症への不安について

新型コロナウイルス感染症に関する多くの報道があり、子どもにとって恐ろしい体験になる可能性があります。そこで、大人が「医療関係者や研究者など世界中のみんなが、研究や治療など対策を考えているから大丈夫だよ」と伝え、安心させてあげましょう。

いつもと違う子どもの言動はありませんか？

子どもは心配やストレスを上手に表現することができないため、SOSや不安の兆候に早く気付いてあげましょう。子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安になり、いつもと異なる反応、下記のような行動が見られることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであり、知っておくことが大切です。

- 腹痛、頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状がみられる
- よく泣くようになる、大人にしがみついて離れない
- ことばが出にくくなる、夜尿、お漏らし、わがままになるなどの赤ちゃん返りがみられる
- 遊びの中で繰り返し今起きている出来事を再現する



正しい情報を伝えましょう

子どもが感染症の流行などの大きな出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしましょう。子どもは認知的にも情緒的にも発達途中段階であるため、映像の中の出来事を現在の状況ととらえたり、より不安や恐怖を増強することがあります。

ニュースで聞いている内容について話し合い、誤った情報やうわさを修正してあげましょう

年齢が高くなると、SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。子どもの年齢や成長に合った伝え方で、正しい情報を説明するなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。情報がいつ、どこ（誰）から発信されたものか、注意を払うようにしましょう。

子どもが安心した気持ちでいられるために心掛けたいこと

- 規則正しい生活を保ちましょう
- 基本的ニーズ（衣食住）を満たし、可能な限り日課や習慣を保ちましょう
- 子どもが話し始めたら聴きましょう
- 室内で少しでも体を動かす工夫を取り入れてみましょう（ストレッチ、ラジオ体操など）
- 子どもへの肯定的なコミュニケーションを心掛けましょう

子ども自身もどうしてよいかわからず、イライラしたり、落ち込んだりすることがあります。気持ちを受け止め、つらくても子どもなりに頑張っていることを認めてあげましょう。

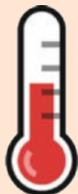


❁ 差別について

感染症は差別が広がるきっかけになります。見えないウイルスへの不安から、特定の人、地域、職業などに対してレッテルを貼る心理によって差別や偏見がおこります。感染している人や入院している人はつらい思いをしていること、それぞれの場所で感染を拡大させないように頑張っている人たちがいることを教えてあげてください。この事態に対応するすべての方々をねぎらい、敬意を払う姿を示すと、子どもは保護者の態度を見て学びます。

❁ 保護者のみなさんのこころのケア

非日常の連続、先が見えない不安、自分や家族が感染してしまうのではないかと不安など、大きなストレスを感じている保護者の方も多いのではないのでしょうか。夫婦やご家族で不安や苛立ちについて話し合ってみましょう。苛立ちの度合いを感情温度計で計ることで、冷静に対応しやすくなります。その上で、リラクゼーションも一緒にやってみましょう。



- 5 切れる……………誰かを頼りましょう
- 4 切れる間近……危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう
- 3 著明な苛立ち…子どもと距離をとりましょう
- 2 中程度の苛立ち…リラクゼーションを使いましょう
- 1 少し苛立ち……自覚しましょう
- 0 安定



感情温度計で3や4の段階と感じたら、お子さんから離れてみましょう。深呼吸をしたり、少し歩き回ったり、気持ちが落ち着いてからお子さんの元に戻ると、落ち着いて対応ができるかもしれません。お子さんには「お母さん（お父さん）が、さっき出て行ったのは、気持ちを落ち着けるため、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、安心させる言葉をかけてあげましょう。

❁ 情報は公的機関のものを

新しい感染症のため、情報は随時変わっていく可能性があります。また、不安からデマや不確かな情報に振り回されてしまうことも少なくありません。公的機関からの情報を得るようにしましょう。

リラクゼーション方法の例

- 深呼吸
できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
- 力を抜く
肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあうのも良いですね

参考となるウェブサイト

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」
宮城県公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策サイト」
塩竈市公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症への対応について」

【参考資料】
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」
日本小児科学会「新型コロナウイルス関連情報」
宮城県公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策サイト」
塩竈市公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症への対応について」