

子どものための 新型コロナウイルスの 病気について

●子どもが 新型コロナウイルスの 病気に なると？

- ふうの 風邪と同じように 熱や せきが できます。 鼻水や 鼻づまりは 少ないです。
- 大人よりも ひどく ならない ことが 多いです。
- 1歳に ならない 子どもは とくに 注意が 必要です。

●こんなときは いつも 行く 病院に 電話で 相談 しましょう

- 原因が わからない 熱が 下がらない。
- 息が 苦しそう。
- ミルクや 水を 飲まない。
- 元気が ない。 顔の 色が 良くない。

●病院に 行く 時、 予防接種を する 時に 気をつける こと

- 子どもや 子どもと 一緒に 病院に 行く 人に 熱や せきが でていないか 確認する。
熱や せきが でていたら、 病院に 行かない。
- 手を 洗う。 マスクを 付ける。
- 兄弟や おじいさん、 おばあさんと 一緒に 病院に 行かない。
- 病院で おむつを 替えない。(ウイルスが うつらないように するため)

●子どもが 新型コロナウイルスの 病気に ならないために

- まずは 大人の 家族が 新型コロナウイルスの 病気に ならないように 気をつける。
- 手は 20秒間 洗う。
- 手を 洗った 後 しっかり 乾かす。

●外で遊ぶ時に気をつけること

- のどが痛い、せきがでる、熱がある時は外に行かない。
- みんながよく触る場所に触った後や、食べる前に手を洗う。

●部屋のなかで遊ぶ時に気をつけること

- 近くに新型コロナウイルスの病気になる人がいない。
- 遊ぶ所に、年をとった人や、他の病気の人がいない。
- 子どもも家族も風邪をひいていたら遊ばない。
- 少ない人数で遊ぶ。
- みんながよく触る場所に触った後や、食べる前に手を洗う。

●子どもの心のケアのために気をつけること

- 子どもが新型コロナウイルスの病気への不安を感じないように安心させる。
- 子どもがいつもと変わらないかよくみる。
- 子どもが不安になる内容のニュースを何度も見せない。
- ニュースの内容を話しあい間違った情報やうわさは直してあげる。

【相談ができる場所】

- 子どものこと、家族のことで困っている人

「子育て総合相談センター」

どこ：市役所 4階 南側 とも未来課 TEL：0545-55-2896

- 赤ちゃん、小学校に入る前の子どもの健康のこと

「地域保健課 総務担当」

どこ：フィランセ西館 1階 地域保健課 TEL：0545-64-8993

● ^こ子どもの ^{びょうき}病気、 ^{けがの}けがの ^{こと}ことで ^{いそ}急いで ^{そうだん}相談 ^{したい}したい ^{とき}時。

★ # 8 0 0 0 (^{かいせん}プッシュ回線、 ^{けいたいでんわ}携帯電話から ^{かける}かける ^{とき}とき)

★ TEL : 0 5 4 - 2 4 7 - 9 9 1 0 (^{でんわ}IP電話、 ^{かいせん}ダイヤル回線から ^{かける}かける ^{とき}とき)

^{げつ} 月曜日	から	^{きん} 金曜日	^ご 午後	^じ 6時	から	^{つぎ} 次の日	^ひ の朝	^{あさ} 8時
^ど 土曜日			^ご 午後	^じ 1時	から	^{つぎ} 次の日	^ひ の朝	^{あさ} 8時
^{にち} 日曜日	・	^{しゅく} 祝日	^ご 午前	^じ 8時	から	^{つぎ} 次の日	^ひ の朝	^{あさ} 8時

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

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？

ぜんそくなどの生まれつきの基礎疾患を持っている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や対応は違いますので、不安な点はかかりつけ医に御相談ください。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重要です。

予防接種を遅らせたほうがいいですか？

予防接種は感染症にかかる前に接種することが極めて重要です。病院受診を控えたいと予防接種の延期を希望される方もいますが、予防接種で守られる重い病気にかかるリスクが逆に高くなるので、延期をしないで、かかりつけ医に相談し、必要な時期での接種をお勧めします。



予防接種や病院受診の際に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、発熱や咳などの症状がないことを確認
- 手洗いや手指消毒の励行、マスクの着用
- 兄弟や祖父母の同伴を避ける
- 予防接種の会場や医療機関でおむつを替えないことを心がける
(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)

子どもの感染予防について

子どもの手洗いについて

マスクは小さな子どもにつけることは難しいかもしれませんが、子どもの患者さんの多くは、家庭内において親から感染していますので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ので、手洗いや消毒が重要です。



- 手洗い時間の目安は20秒間
- しっかりと乾燥させる

※しっかりと乾燥させると、病原体の広がりを減らせたという報告もあります。

☆20秒ほどの歌(キラキラほし、ハッピーバースデー、どんぐりころころ)にあわせて楽しく手洗いしましょう！

子どもの遊びについて

集団感染が起こりやすいのは

密閉空間

換気の悪い密閉空間

密集場所

多くの人の密集

密接場面

近い距離での会話

3つの条件が重なると起こりやすいとされ、この「3つの条件が同時に重なった場所を避ける」ことがもっとも重要です。子どもにとって遊ぶことは、心身の発達においてとても大切ですので、この3つを意識しながら子どもの遊びを進めましょう。

屋外における遊び

外遊びは運動不足だけでなく、心の安定にも効果的です。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



屋内における遊び

屋内における遊びについては、屋外よりリスクが高くなりますので、以下の点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
- 遊ぶ場所に高齢者や基礎疾患がある方がいない
- 本人や家族に風邪症状(のどの痛み、咳、発熱など)がない
- 少人数である
- 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

お母さんたちに聞きました

(室内の遊び編)

- 布団等を使って家にサーキットを作った
- 小麦粉と食紅を使って小麦粉粘土
- 新聞紙びりびり、ボール作り
- 簡単クッキー作り、型抜きに大喜び
- 「しろくまちゃんのホットケーキ」の本を読んで、一緒にホットケーキを作った
- セタなど季節の行事と一緒に楽しむ
- 段ボールで秘密基地、人間ロボットを作った



子どもたちのための 新型コロナウイルス 感染症対策

富士市保健部地域保健課 2020年5月作成
(作成協力機関：富士保健所)



子どもの新型コロナウイルス感染症について

症状について

※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。発熱、乾いた咳が多い。
- 一般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
- 感染しやすさは大人と変わらない
- 家庭内で感染している例が多い



子どもも重症化するのか？

- 年齢の低い乳児は注意が必要(1歳未満)
- 大人と同様に呼吸状態が悪くなることもある



病院受診の目安

新型コロナウイルス感染症の特徴としては、息苦しさや咳などの呼吸器症状、高熱、強いだるさなどの症状が出現し、味覚・嗅覚障害を訴える人が多いことがわかってきました。しかし、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、かかりつけ小児医療機関に電話などで相談してから受診することが望ましいでしょう。

まずは、かかりつけ医に電話で相談しましょう！

こんな時は速やかに医療機関を受診

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

☆おさんの全身状態を観察することが大切!!



濃厚接触者や健康観察対象者は「静岡県帰国者・接触者相談センター」に御相談ください

TEL.050-5371-0561・050-5371-0562【平日8時30分から17時15分】

TEL.050-5371-0561【それ以外の時間、土日祝も含む】



● 子どもの心のケアのために注意したいこと

感染症への不安について

コロナウイルス大流行に関する多くのニュース報道があり、このことが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講じ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ので SOS や不安の兆候に早く気づいてあげましょう。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を抱き、いつもと異なる反応や下記のような行動がみ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ることを知っておくことが大切です。

- 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- 遊びの中で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

● 不安になるメディアや画像から遠ざけて下さい。

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てください。

年齢が高くなるにつれ、自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害にあうリスクが高くなります。個々の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方について話し合うなど、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について、注意を払うようにしてください。

制限がある生活の中で、子どもが安心した気持ちでいられるために以下の点に心掛けてみましょう

- 規則正しい生活を保つ
- 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つ
- 子ども自らが話すことを聞く
- 室内でもストレッチやラジオ体操をするなど、少しでも体を動かす工夫を生活に取り入れる
- 子どもへの肯定的なコミュニケーションを心がける
子ども自身もどうしてよいか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。そういう時こそ子どもの長所や得意なところ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。感染者やその家族、子どもたちへの差別が生まれないように支えてあげてください。

人種は関係ないこと、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を教えてあげてください。子どもの前で病気の人に共感や支援の態度を示すと、子どもは保護者の態度を見て学びます。

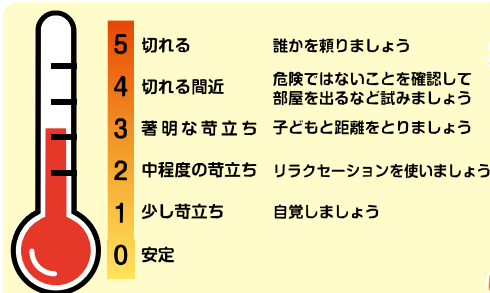


● 保護者のみなさん自身の心のケアも大切

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。カレンダーや日記をつけて自分自身のこころの状態を振り返ることも大切です。

ご自身の苛立ちを、心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。

● 感情温度計



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いいですね



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。

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、気持ちを落ちつけるため、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るといいでしょう。

● 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ることも少なくありません。公的機関の情報を追うようにしてください。

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」
- ・静岡県公式ホームページ 「新型コロナウイルス感染症について」
- ・富士市公式ホームページ 「富士市内における新型コロナウイルス感染確認事例について」



● 相談機関

子どものこと、家族のこと、養育者の方々のことで悩みや疑問がありましたら一人で悩まずに相談しましょう。

妊娠・出産・育児に関する総合相談

子育て総合相談センター【市役所4階 南側 こども未来課内】 ☎0545-55-2896

- 保健師や保育士などが妊娠中の相談や育児相談に応じています。

乳幼児の健康・栄養相談

地域保健課 総務担当【フィランセ西館1階】 ☎0545-64-8993

- 子どもと保護者の健康・栄養相談に保健師・栄養士が応じています。
- 電話での相談や、予約の来所相談も受け付けています。

子ども医療電話相談

#8000（プッシュ回線、携帯）

- 夜間の子どもの急な発熱、けが等で困ったとき、周りに相談できる人がいなくて不安な時、すぐに医療機関を受診すべきか迷うとき、ご相談ください。看護師や小児科医などの専門家が相談に応じます。
- IP 電話やダイヤル回線からは ☎054-247-9910 へおかけください。
- 平日 / 18:00 ~ 翌朝 8:00、土曜日 / 13:00 ~ 翌朝 8:00、日曜・祝休日 / 8:00 ~ 翌朝 8:00

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」 American Academy of Pediatrics (米国小児科学会) web サイト「[2019] Novel Coronavirus (COVID-19) について」 静岡県公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」 富士市「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に関する情報」