

新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために

日本小児科学会・米国小児科学会の声明などをベースにまとめました。

小児の新型コロナウイルス感染症について

症状は？¹⁾

成人と比べて限られた情報しかありませんが、**一般には成人より軽症**のことが多いとの複数の報告があります。感染しても無症状のこともあります。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**。鼻汁や鼻閉は比較的少ない傾向です。血液検査でも明らかな特徴はありません。**ほとんどが1-2週間で改善**し、重症化したという報告はまれですが、成人と同様に**感染1週間後から症状が重くなる可能性**も指摘されています。



基礎疾患がある場合は？²⁾

喘息や生まれつきの基礎疾患があるお子さんは、従来の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。患者毎にリスクや対応は異なるため、**不安な点は主治医と相談を**。



慢性疾患を治療中の場合は？（定期受診）

定期的な内服や診察が必要な病気も少なくありませんので、**定期受診は大切**です。いっぽうで**病状が安定していれば**、主治医と相談し、処方薬や物品を調整し受診間隔を延ばしたり家族だけの受診が可能なのもあります。**ご相談ください**。

授乳中の場合は？

母乳を介して感染するかどうかまだ不明です。中国からの報告では感染が確認された女性6名の母乳中からウイルスは検出されていなかったと報告されています。新生児成育学会は搾乳した母乳は与えることを推奨しています³⁾。**授乳中の母が発熱/咳がある場合は**、新型コロナウイルス以外にも風邪など他の感染症の可能性もあります。母から子への飛沫/接触感染のリスクがあり、**適切な手洗い、器具の消毒とマスク着用**が必要です⁴⁾。



予防接種は延期しないで！

病院受診を控えたいと予防接種の延期を希望されるケースもありますが、予防接種で守られる重い病気（麻疹など）にかかるリスクが逆に高くなります。**予防接種は延期せず、必要なタイミングで接種を！**
なお、可能な限り兄弟や祖父母の同伴は避けてください。



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。また不安などから**デマなど不確かな情報が出回る**ことも少なくありません。情報を参照するときには厚生労働省や学会など、**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「国民の皆様へ（新型コロナウイルス感染症）」「新型コロナウイルスに関するQ&A」
- 日本小児科学会「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」等

受診の目安

新型コロナウイルス感染症を疑う基準として、厚生労働省から「**37.5℃以上4日**」という受診基準がありますが、**小児の風邪の多くが当てはまります**。この受診基準は成人や高齢者では適切でも、小児では実際的ではないと日本小児科学会も声明を出しています²⁾。**軽い症状であれば自宅で経過観察**がよいでしょう。一方で速やかな受診が必要な場合もあります。「37.5℃以上4日」を満たさないと病院受診は控えてという一律な判断ではなく、**お子さんの全身状態を観察することが大切**です。



医療機関をすぐに受診

- ☑ 生後3ヶ月未満児で38℃以上の発熱がある。
- ☑ 呼吸が苦しい（肩で息をする、呼吸回数が多いなど）
- ☑ ぐったりしている（顔色が悪い）
- ☑ 水分が摂れず、半日以上尿が出ない



診療時間内に受診

- ☑ 元気はあるが発熱が3~4日以上続いている
- ☑ 水分や食事が摂れているが、咳が多い
- ☑ 眠れているが、咳が多い

ただし濃厚接触者や健康観察対象者の場合、まず地域の帰国者/接触者相談センターに相談

予防のポイント

新型コロナウイルス感染症は、**高齢者や基礎疾患のある方が重くなる傾向があること、無症状でも周りに感染を広げる可能性がある**ことが指摘されています。
 子どもの間で感染が広がり、こうした重症になりやすい方に感染を広げないために感染予防は大切です。
 子どもの患者のほとんどは**家庭内において親から感染**しています。
保護者が感染しない、感染した人から1-2m以上の距離を保つことがお子さんの感染予防に繋がります。
 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/鼻/目を触ることで感染するため**手洗いや消毒も大切**です。

1 手洗い ●20秒間+しっかりと乾燥 ●アルコールは60%以上のもの

20秒間が手洗いの目安です。歌いながら手を洗うのもおすすめ。洗った後はしっかりと乾かすのもポイント。アルコール消毒は60%以上のものを。ただしアルコール消毒がなくても手洗いをこまめにすれば心配ありません。



point1 しっかり乾燥

しっかり乾燥させると濡れたままの手よりも病原体の伝播を90%以上減らせたという報告があります⁵⁾。

point2 手はこまめに保湿

手が荒れると手洗いの頻度が下がり、手荒れが改善すると手洗いの頻度が増えるという報告もあります⁶⁾。

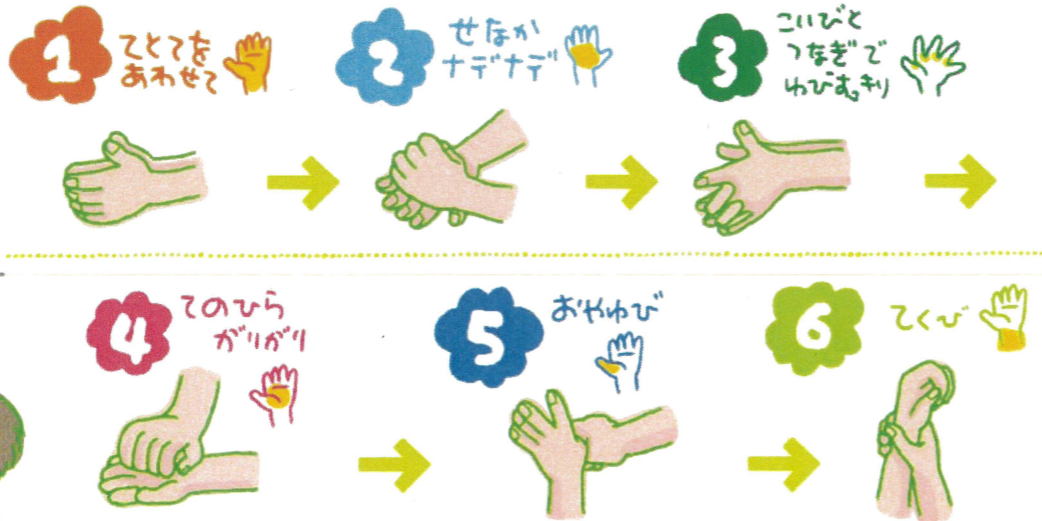
アトピーのお子さんの手洗いについて

アトピー性皮膚炎のお子さんで、手洗いがきっかけで湿疹が悪化したという相談が増えています。できる範囲での手洗い、しっかり水分を拭き取ること、普段よりこまめに軟膏を塗るなどの対応を。夜にたっぷり保湿剤(プロペトなど)を塗り、手袋をするのも効果的です。



目安は20秒 手の洗い方

- 約20秒の目安
- きらきらぼし
- ハッピーバースデー
- 寿限無寿限無
- どんぐりころころ



2 咳エチケット ●マスク着用 ●覆う時はティッシュ・ハンカチ・袖で

- マスク着用
- ティッシュなどで鼻と口を覆う
- とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- 周囲からなるべく離れる

- × 何もせずに咳やくしゃみ
- × 咳やくしゃみを手でおさえる



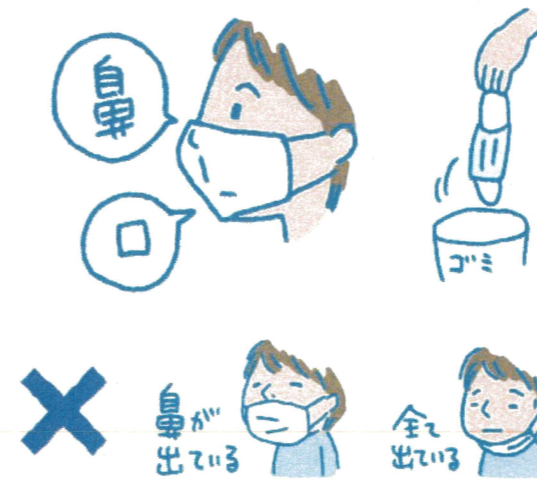
厚労省のサイトに掲載された「咳エチケット」を参照しています

3 正しいマスクの着用 ●鼻と口を確実に覆う

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないように鼻まで覆う

日本小児科学会の考え方²⁾

感染している人のくしゃみや咳に含まれる飛沫を直接浴びないという観点からは、マスクをすることの利点はありますが、小さなお子さんでは現実的ではありません。むしろ、こまめな手洗いをしっかりとすることが大切です。



こまめな手洗いをしっかりと。帰宅後、食事前、多人数と共有する物に触れた後

参考資料:

- 1) 日本小児科学会「小児の新型コロナウイルス感染症患者の臨床的な特徴」(2020年3月13日)
- 2) 日本小児科学会「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」(2020年3月12日)
- 3) 日本新生児育成医学会「新型コロナウイルス感染症に対する出生後早期の新生児への対応について」
- 4) WHO:Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected. Interim guidance Chapter 13(2020年3月13日)
- 5) D. R. Patrick, G. Findon et al. Residual moisture determines the level of touch-contact associated bacterial transfer following hand washing. Epidemiol. Infect. (1997), 119, 319-325
- 6) R. D. McCormick, T. L. Buchman. Am J Infect Control. 2000 Aug; 28(4): 302-310.
- 7) American Academy of Pediatrics (米国小児科学会) web サイト: 「2019 Novel Coronavirus (COVID-19)」
- 8) 菊池信太郎: 震災による子どもたちの変化と対応. 産婦人科の実験. 2018;67:417-425.7)
- 9) 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年3月19日)

保護者が子どもに取るべき態度 米国小児科学会⁷⁾

感染症への不安

医療者や研究者など、世界中のみんなが研究や治療を頑張っているから大丈夫だよ、と安心させてあげてください。子どもはストレスをうまく言葉で表現できず、腹痛や頭痛、食欲不振、不機嫌など、体の症状の一部として表出することがあります。不安に対する聞き役になってあげてください。できるだけいつものルーティンワークを守ってください。



差別のきっかけを作らない

感染症は差別が広がるきっかけとなります。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辛い思いをしていることを教えてあげてください。子どもの前で彼らへの共感や支援を言葉にしてあげてください。周りに新型コロナウイルス感染症にかかった子がいる場合、回復して登校が許可されていれば、周りへの感染力はありません。彼らへの差別が生まれないように支えてあげてください。子どもは保護者の姿勢を見て学びます。



外出できないことで子どもたちに起こるリスク

1 家庭内事故のリスクが高くなる

子どもだけで過ごす事故のリスクが高くなります。台所(ケガ)、ベランダ(転落)、浴室(溺水)など、事故が起こりやすい場所の状況の再確認を。

2 運動不足/肥満傾向

子どもの心身の発達にとって運動はとても大切。小学生の身体活動の多くは登下校が担っているとの報告も⁸⁾。休校により運動不足になりやすくなります。



3 テレビ、スマホ、インターネットの時間が増える

一旦身についた生活習慣(運動不足・ゲーム時間の延長)はなかなか戻らないため、早くからの対応が大切です⁹⁾。



4 精神的なストレス

いつもの居場所(学校)、普段の生活サイクルが変わることによるストレスなど。

運動不足とストレスを解消するための工夫 日本小児科学会²⁾

集団感染が起こりやすいのは

換気の悪い密閉空間 多くの人の密集 近い距離での会話

の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」ことがもっとも大切です⁹⁾。それを意識しながら子どもの遊びをすすめていきましょう。



外遊び

子どもの心身の発達にとって、外遊びはとても大切です。運動不足だけでなく、心の安定にも効果的。感染症対策は大事ですが、子どもの心身の発達とのバランスも大切です。子どもの遊びの中で、本や玩具の共用を制限することは現実的ではなく、むしろこまめな手洗いが重要。ルールを決めて感染リスクを下げながら、外出や子ども同士の遊びをお勧めします。

- 風邪症状があるときには外出は控える
- みんなが良く触る場所に触った後・飲食の前に手洗いをする



屋内遊び

屋外よりも感染リスクが高いため、より注意が必要です。

- 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のある方がいない
- 本人や家族に風邪症状がない
- 大人数ではなく少人数で
- 部屋の適切な換気を
- 保護者同士で理解が取れている
- みんなが良く触る場所に触った後・飲食の前に手洗いをする



SNSで保護者の皆さんから募集したものです

子どもとの時間を過ごすアイデア集

外遊び

- 家族で戸外のウォーキング
- 低い山めぐり
- ゴミ捨てついでに散歩で朝日を浴びる
- 家の前で縄跳び
- 車でドライブ
- 早朝の公園でバドミントンやボール遊び

屋内遊び

- 家庭内宝探し
- 一緒に食事を作る
- 縫い物をする
- ベランダでシャボン玉遊び
- 紙飛行機でのキャッチボール
- PPバンドで室内遊び用ボールを手作り
- 親子で給食メニューを作る
- ミニトランポリン
- 粘土や塗り絵