

※ いわき市は、長野県佐久市と「市民の健康長寿の実現に関する都市連携協力協定」を締結しており、佐久医師会の了解を得て使用しています。

# 新型コロナウイルス感染症対策 子どもたちを支える ために



## 症状は？<sup>[1]</sup>



発熱 乾いた咳 だるさ

成人より軽症で、無症状のことが多いとされています。  
症状は一般的な風邪症状とほぼ同じ（発熱、乾いた咳、だるさ）。  
子どもがよくかかる風邪との見分けは小児科医でも難しく、  
周囲の感染状況、時に抗原検査やPCR検査も活用して判断します。

子どもの重症化の報告はまれで、国内で  
20歳未満の死者数はゼロです。(2021年8月現在)  
しかし変異株の影響で感染者が増えており、  
中には入院が必要なお子さんもいます。



見分けは難しい

変異株の影響で子どもにも感染しやすく  
感染者が増えれば重症になる子どももでてきます。  
また子どもを介して周りの保護者や高齢者に  
感染が広がる可能性も指摘されており、  
コロナにかかった場合、周りの家族に感染を広げる可能性があります。  
子どもの感染対策は家族を守るためにも大切です。

## MIS-C(小児多系統炎症候群)<sup>[2]</sup>

コロナに感染した子どもが、2～6週後に発熱や腹痛、下痢などの胃腸症状、  
胸痛や呼吸苦など複数の臓器に重い症状が出る病気。(海外でまれに報告)  
平均年齢は8歳前後と年長児に多く、  
発疹や目の充血など川崎病に似た症状を示すこともあります。  
ただし、海外で報告がありますが、日本を含む東アジアでの報告はまれです。



参考となるWEB



厚生労働省

新型コロナ  
ワクチンに  
ついてのQ&A



こびナビ



新型コロナウイルス感染症  
やそのワクチンに関する  
正確な情報提供プロジェクト  
(医師が中心となって運営)



「コロクんの相談室」  
チャットボット(LINE)



ワクチンに関するよくある質問に  
答えるLINEのチャットボットを  
利用した情報提供  
(医師が中心となって運営)

## 受診の 目安

感染症の症状がある患者については、医療機関ごとに受診時間や受付場所を  
かえるなど感染対策を工夫している場合があります。  
受診前に医療機関への確認が必要です。

## 医療機関を すぐに受診



発熱だけが原因で  
脳の障害は  
起きません  
まずは冷静に

☑ 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
- 近くでゼイゼイが聞こえる
- 鼻の穴がびくびくしている(鼻翼呼吸)
- 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんでいる(陥没呼吸)
- 呼吸回数が多い

目安 乳児:1分間に50回以上  
幼児:1分間に40回以上  
学童:1分間に30回以上

☑ 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

☑ 初めてけいれんした



## 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

子どもが「くう・ねる・あそぶ」ができていれば  
慌てて受診を考える必要はありません

## 感染経路 は？

子どもの感染の多くは

中学生までは家族からが中心で、

高校になると学校内感染が増えます<sup>[3]</sup>。

ただし変異株の流行で小中学校や保育園でも  
クラスターの発生が増えています。



# 子どものワクチン



コロナ感染と  
ワクチン接種の  
デメリット同士を  
比べてみよう

12歳から  
接種可能

- ☑ **基礎疾患があっても接種可能**  
脳性まひや慢性肺疾患、神経や心臓の病気、染色体の病気、免疫不全、高度肥満など
- ☑ **親子同時接種**ができると便利
- ☑ 12歳未満は家族で守る



ワクチン接種後  
こんな時は **診療時間内** に受診



- ☑ 接種後2~3日を超えてもだるさや発熱が続き改善しない
- ☑ 接種1週間以内に息苦しさ、胸の痛みがある

アメリカ予防接種委員会は**ワクチン接種のメリットは大きい**としています。  
日本小児科学会も「**受ける意義がある**」としています。<sup>[4]</sup>  
12歳未満は現時点で接種できないため  
**周りの大人がしっかり接種して子どもたちを守りましょう。**  
現在米国では子ども向けワクチンの臨床試験が進行中<sup>[5]</sup>

重い  
副反応  
には差が  
ない



ワクチン  
接種の  
デメリット

コロナ  
感染の  
デメリット

## 副反応と新型コロナウイルス感染、怖いのはどちら？

12~17歳は18~25歳と比べて接種部位が赤く腫れ  
やすいですが、**重い副反応には差がなく**<sup>[6]</sup>多くは軽症と報告されています。  
ワクチン接種のまれな副反応としての**心筋炎は10万人当たり6人**。  
一方で**コロナにかかった場合の心筋炎は10万人当たり2,300人(2.3%)**です。<sup>[7]</sup>

ワクチン接種  
副反応としての心筋炎

6  
10万人

新型コロナ  
感染した場合の心筋炎

2300  
10万人

## 10~20年後の安全は？

新しい技術を用いたワクチンなので  
**10~20年後の影響は現時点で証明されていません**が  
mRNAワクチンは短期間で分解され、体内に残らず、  
また遺伝子に影響を与えることもないと考えられています<sup>[8]</sup>。  
**長期的な影響はほぼないと考えられます。**  
一方**新型コロナに感染した場合の10~20年後の後遺症についても  
分かっていません**。しかしすでに、感染後の後遺症として倦怠感や  
息苦しさ、胸の痛みなどが報告されています。



家族でよく話し合って  
検討してください！

## 子どもの 自宅療養<sup>[9]</sup> もし感染したら...

子どもが感染した場合、**家族は濃厚接触者になり、外出が制限**されます。  
その場合**どのように行動するか、事前に家族で話し合っておきましょう**。  
カード等引き落とし口座の残高確認、使い捨て食器、キッチンペーパー、  
個室とやりとりできる準備も事前にしていると安心です。受診の目安は1日未満  
家族内感染が多いので、**子どもの感染だけでなく濃厚接触者になった場合**  
もこの対応に準じて対策してください。

### 限定する

- 世話をする人を限定
- 子どもが過ごす場所を決め  
トイレ・風呂・洗面所のみ家族と共有



### 入念な換気

- 窓を少し開けておく
- トイレなど感染した子どもが使う場所では  
換気扇をつけっぱなしにする



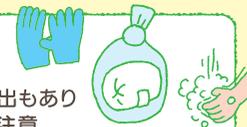
### 食事

- 可能ならば一人で別室で食事
- 難しければマスク着用で介助
- 子どもの食べ残しは食べない
- 別室がない場合ほかの家族と  
食事の時間をずらす
- 食器洗いは通常の洗剤でOK



### トイレ・おむつ

- ウイルスは便への排出もあり  
オムツの取り扱いに注意
- オムツは1つずつビニールに入れて捨て  
終わったら手洗いor手袋をつけて行う
- トイレの清掃は通常の掃除用洗剤でこまめに



### 入浴・清拭

- 感染している子どもが最後
- 浴槽の掃除は通常でOK
- タオルは共有しない
- 入浴中、子どもはマスクを付けない
- 体をふく時マスク・使い捨て手袋着用
- 洗濯は分ける必要なし。通常の洗剤でOK



### 遊びのケア

濃厚接触者の兄弟は、家の庭で  
兄弟だけで遊ばせるなど、遊びのケアが必要

### 接触者に連絡

発症2日前から接触した園、学校、学童、通院先、  
塾、教室、スガ少、友達等に連絡

### ☑ どのように行動するか決めておく

### 消毒

- 療養する部屋の出入り前後は手指を  
アルコール消毒or使い捨て手袋着用
- ドアノブ・蛇口・スイッチなど共有部分



### マスク着用

- 不織布マスクを使用する
- 2歳未満/マスク着用はなし
- 2歳以上/部屋で1人の時はマスク不要
- ケア時は可能なら子どもも装着(2歳以上)  
(入浴中、子どもは付けない)



### 着用期間

症状出現後10日間かつ  
症状が治まってから3日間

### 着用時

添い寝・体を拭く・  
入浴介助・食事介助  
療養する部屋への出入り時



### 共有しない

- タオル(洗面台・トイレ)
- 歯磨き粉
- 食事(大皿のおかず)



## 保護者が子どもに取るべき態度 米国小児科学会<sup>[10]</sup>



### 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ンワークを守ってください。

世界中のみんなが頑張っているから大丈夫だよ



### 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。

辛いけれどきっと頑張っているよ

回復すればうつらないよ

早く良くなるといいね



## 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<sup>[11]</sup>。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<sup>[11]</sup>。



### 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<sup>[4]</sup>

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**

この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。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**了解**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



## 学校活動について<sup>[12]</sup>

感染性の高いデルタ株の影響で子どもの感染も増加しています。保育施設や学校でのクラスターも。ですが、学校生活は子どもたちの発育にとって極めて大切です。

- 全国一律の一斉休校ではなく、**地域の感染状況に合わせて**学級閉鎖や分散登校を考える
- 学校閉鎖だけでなく**学童保育が密に→感染リスクがさらに高くなる**
- 子どもを守るために、**学校、学習塾、学童保育関係者はワクチン接種**を
- 休校に対応できるよう**保護者の職場の理解**
- **高校生以上は中学生以下と比べ学校内感染が多くリモート教育や課外活動に工夫必要**

参考文献:  
 [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特徴  
 [2] 日本小児科学会. [https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/202105120\\_mis-c\\_st.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/202105120_mis-c_st.pdf)  
 [3] 文部科学省. 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
 [4] 日本小児科学会. 新型コロナウイルスに関するQ&A  
 [5] AAP. COVID-19: When can children get the COVID-19 vaccine?  
 [6] N Engl J Med. 2021 Aug 11. doi: 10.1056/NEJMoa2109522  
 [7] 日本循環器学会. <https://www.mhlw.go.jp/content/10601000/000796566.pdf>

[8] 厚生労働省. 新型コロナウイルス Q&A  
 [9] 国立成育医療研究センター. 新型コロナウイルスに感染したお子さんが「自宅療養」される際のポイント  
 [10] AAP. COVID-19: What Families Need to Know  
 [11] 菊池信太郎. 震災による子どもたちの変化と対応. 産婦人科の実際. 2018;67:417-425.7  
 [12] 日本小児科学会. 新型コロナウイルス感染流行下での学校活動について