

お子さんが新型コロナウイルスに感染したら ～ご家庭でできるケアをまとめました～

Miyagi Pediatric COVID-19 Team
宮城県小児コロナウイルス感染症対策チーム

Vol.2.0 BA.5版

自宅療養の注意点

生活上の注意点

- 感染拡大防止のためご本人は外出せず、自宅で過ごしてください。自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。
- ご家族など同居の方も、生活上必要な外出を除き、不要不急の外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用してください。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。

同居者がいる場合

- タオルの共用を避け、可能な限り空間を分けて生活してください。
- マスクと手洗い、アルコール消毒を心がけてください。
- 手を触れる共用部分はアルコールで消毒しましょう。
- 使用したティッシュはビニール袋に入れて密封して廃棄してください。

気を付けるべき症状

- 38 度以上, 3 日間以上続いている
- ひどくだるそう
- 水分がとれない・母乳ミルクを飲まない
- 尿の回数がいつもより少ない

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う, 様子がおかしい

- 咳や痰が続きひどくなっている
- 速い呼吸, 息をするのが大変そう
- 少し動くと苦しそう

- 肩で息をしている・ゼーゼーしている
- 胸やおなかがペコペコした息をする
- 鼻をピクピクさせながら息をする

- ぼんやりしている(反応が鈍い)
- もうろうとしている(反応がない・乏しい)

- 嘔吐や吐き気が続き, ひどくなっている
- 下痢が続いている



自宅療養：家庭でのケアのポイント

お子さんの新型コロナウイルス感染症はほとんどの場合軽症ですが、「[気を付けるべき症状](#)」，特に呼吸の様子，意識，食欲に注意しましょう。気になる症状があるときは，落ち着いて，連絡先に相談しましょう。

熱が高いとき

体温が高くても，機嫌がよく，食事もとれている場合には，水分をとらせて様子を見ましょう。38℃を越える熱のためにぐったりしている，食欲がない，という場合には，処方されている熱さまし（アンヒバ坐薬やアセトアミノフェン，カロナールなど）を使いましょう。手足が冷たいうちは まだ熱が上がるので，手足が温かくなって熱が上がりきったところで使うと効果的です。6時間ごとに使い，熱が下がっている間に水分をとらせてあげて下さい。

けいれんしたとき

熱が高いときに，手足をばたんばたん動かし，白目をむく，意識がない，などの状態になったときは熱性けいれんの可能性があります。落ち着いて，お子さんを横向きに寝かせ，吐いた場合に吐物で息ができなくならないように気を付けます。口に何か入れたり噛ませたりしてはいけません。けいれんが治まるまでの時間を測りましょう。多くは5分以内に止まります。止まったら，保健所から案内されている連絡先または[困ったときの相談窓口一覧](#)に電話で相談しましょう。5分たってもけいれんが続いているときは [救急車](#)を呼んでかまいません。

自宅療養：家庭でのケアのポイント

吐いているとき

オミクロン株では、吐き気や下痢などのおなかの症状が増えています。吐き続けていても、少しずつ水分を採らせていくことでひどい脱水を防ぐことができます。逆に、水分・糖分を採らずにいると吐き気が長びいてしまう場合があります。

少し吐き気がおさまっているときをねらい、ティースプーン1杯程度の経口補水液（水分・塩分・糖分を含むものが理想的ですが、麦茶やりんごジュースなど、お子さんの飲みやすいものでもよいです）を飲ませてみましょう。これを5分おきに繰り返し、少しずつ間隔を短く、量を増やして行きましょう。市販の経口補水液などが効果的ですが、塩分を含んだスポーツドリンク、味噌汁、野菜スープなどで代用してもかまいません。

下痢をしているとき

下痢がひどいときも、飲んだり食べたりすると刺激で下痢が出るかもしれませんが、食事や水分摂取を止めず、少しずつあげてください。揚げ物やインスタントラーメンなど油の多いものは下痢を増やすことがあります。うどんやおにぎり、食パン、バナナ、りんごなどおなかにやさしい食品を選びましょう。

自宅療養：家庭でのケアのポイント

咳がひどいとき

熱が下がり、回復期に入ると、たまった痰を出すために咳がひどくなる場合があります。処方された薬を内服させたり、加湿したり、背中に枕を入れて眠るなどの対応をしてみましょう。咳き込みが強くて吐いてしまう、食欲がなくなってしまう、ぜいぜいしておなかがぺこぺこことへこむ、オットセイの泣き声や犬の遠吠えのような変な音の咳が出る、などの症状があるときは、あるいは保健所から案内されている連絡先または[困ったときの相談窓口一覧](#)に電話で相談しましょう。

救急車を呼ぶ前に

お子さんの状態が心配で、救急車を呼びたくなる場面があるかもしれません。現在、具合の悪い子供の患者さんたちをどの病院に行っていただくか、多くの医師や保健所の職員で毎日調整をしています。救急車での搬送となると、別の調整が必要となり、コロナ以外の事故や急病の方の搬送にも支障をきたします。

現状では、**けいれんが続き意識がない、呼吸が苦しく意識がない、顔色が悪く意識がない**、

以外の状況では救急車を呼ばず、まずは相談先に連絡していただきたく思います。多くの方に少しでも早く回復に向かっていただけるよう、ご協力いただければと思います。よろしくをお願いします。

新型コロナウイルスに感染した

お子さんの自宅での観察とケアのポイント

お子さんが新型コロナウイルスに罹った場合、自宅療養ではどのような様子に注目して看病をするのがよいのかをまとめてみました。

発熱

37.5℃以上が一般的に発熱とされていますが、熱だけでなく、全身の状態を観察します。



・寒がっている時、手足が冷たい時は、熱が上がっている途中なので厚着にしたり、布団を増やす、部屋を暖めるなどで体を温めましょう。



・手足が温かく暑がっている時は、熱が上がってきた状態なので、薄着にしたり、布団を減らしたり、体を涼くさせましょう。
◎氷枕や保冷剤で、首すじ、わきの下、太もものつけ根などの太い血管を冷やすのも方法の一つです。

⚠️熱性けいれんが起こった時



びっくりして慌ててしましますが、お子さんのことを揺さぶったりせず、周りに危険なものがあれば上げて、時間を測りましょう。

顔は横に向けて吐いた時にのどをつまらせないようにして下さい。



保冷剤

ハンカチやタオルでくるんでおいて下さい。

⚠️生後3ヵ月未満のお子さんが38℃以上の熱が出た時は、早めに受診した方がよいでしょう。

・熱がある時には、**脱水**に気をつけましょう。

高い熱が出た時には汗もたくさんかいています。

体からは、水分だけでなく塩分やミネラルが汗で出てしまいます。

ただのお水やお茶を飲ませるよりも、塩分などを含んでいる経口補水液を飲ませるとよいでしょう。ない時は、スポーツドリンク、野菜を煮たスープ、みそ汁などを飲ませてもよいです。



尿量

⚠️ 半日以上(12時間)おしっこが出ていない時には、要注意しましょう。



水分もとれていない 元気がなくぐったりしている。
いつもと違った青白い顔色、口唇が乾いてカサカサ、
話しかけても反応が悪い、目がうつろな感じ

このような様子の時には早めに受診して下さい。

嘔吐

下痢

1~2回ではなく頻回に起こる、その他にも強い腹痛、血が混
じる、尿が少ない、上記の症状がある時は気をつけて下さい。



嘔吐後はすぐに水分を飲ませず、落ち着いてきたら、少しずつ始めます。
下痢が頻回の時には、脱水症状を起こしやすくなるので、水分を控えることなく、補給しましょう。オムツのお子さんはおしりのたたれも心配なので、ぬるま湯でコットンなどを浸して洗い流してもよいでしょう。

食欲

のどの痛みや違和感、発熱や下痢などの時には、食欲がなくなり、いつもと同じようには飲んだり食べたりできないことも起こります。



うどん



おがや

下痢などで胃腸が弱っている時には、刺激の強いもの、油分の多いものは避けて、おがややうどんのような消化のよいものを食べましょう。のどが痛い時は、のどごしのよいもの、ゼリー、湯豆腐など食べやすいでしょう。

食べたがらない時は無理に食べさせずに、食べたがる分だけあげましょう。食事ができなくても、水分をとることができて、おしっこが出ている様子は見えています。

呼吸

呼吸の状態を確認するために、自宅療養の方に血液中の酸素飽和度を測る「パルスオキシメーター」が貸し出されています。95%以下が受診の目安としています。目で見ていてわかる呼吸の様子で、注意が必要なものが下記になります。



息をする際に
肩が上がったり
下がったりしている

肩呼吸



息をする際に
鎖骨の上や
胸骨の上、
肋骨の下が
へこんでいる

陥没呼吸



息を吸う時、

鼻の穴がふさがり、
ヒクヒク、ヒクヒク
動いている。

鼻翼呼吸

⚠️ 息苦しそうなお様子や呼吸の回数が少なくて様子がおかしい時には早めに受診しましょう。

咳

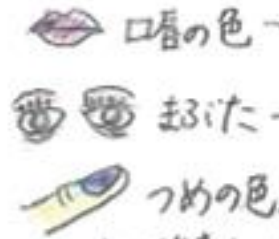
咳にも種類があり、乾いた咳や痰のからんだ咳、そして下記のような咳があります。のどが炎症を起こして腫れている。空気の通り道が狭くなってしまうと、息苦しくなるので、注意が必要です。



犬の鳴き声のように
甲高い音の咳
いつも聞かれない
音がある。



咳とともに、
「ヒューヒュー」
「ゼーゼー」
フエラムネを吹く
ような音が
胸にえる



口唇の色
おぼろげ
つめの色
これらも
青白く
なっている
時は、
血中の酸素少なくなっています

呼吸するのが辛そうな時は、



上半身を起こして
布団を丸めてもた
れがかりたり、
座椅子に座ったり
楽になる姿勢を
とりましょう。

⚠️ もし、意識がなくなってしまうたら、すぐに119番で救急車を呼んで下さい。



極端にあらせすぎない
ように注意して下さい。

息をしていない時には、
あお向けにしてあごの先を
持ち上げて頭を後ろに反らせて
気道確保して下さい。

長い期間の新型コロナウイルス感染症の自宅療養は、感染予防にも気を遣うので看病は不安も多くなると思います。症状の悪化の際には担当の保健所やかかりつけ医に相談をしましょう。

困ったときの相談窓口一覧

- ・ 宮城県

保健所から案内されている電話番号

各保健所・支所・宮城県フォローアップセンター

- ・ 仙台市

[こども夜間安心コール](#)

#8000 毎日午後7時から翌朝午前8時まで

プッシュ回線以外の固定電話・PHS等：022-212-9390

自宅療養のポイント リンク集

- [コロナウイルス感染症と診断されたら（かわむらこどもクリニック）](#)
- [陽性と診断された方へ 仙台市ウェブサイト](#)
- [新型コロナウイルス感染症と診断された方へ - 宮城県公式ウェブサイト](#)
- [自宅療養のポイント（国立成育医療研究センター）](#)
- [自宅療養で感染を拡げないために（東京都ハンドブック）](#)

お子さまの一日も早いご回復をお祈りしています！