ご自宅で療養される方へ

～　お子さん向け　～

新型コロナウイルス感染症ってどんなもの？

新型コロナウイルスに感染したお子さんは、ほとんどが無症状や軽症で経過しますが、症状として**発熱**や**頭痛**、**体のだるさ**、**咳**、**鼻水**、**のどの痛み**などがあります。水分や食事が取れなかったり、**嘔吐**や**下痢**が続いたりすることで、脱水を起こすこともあります。

参考：新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き　第8.1版

どんなことが書いてあるの？

自宅でお子さんを見守る際の、**観察のポイント**や**ケアの方法**など、参考となる情報を掲載しました。

参考：教えて！ドクター　こどもの病気とおうちケア（佐久医師会）
：熊本市　結婚・子育て応援サイト　知りたい！Q&A　～子どものかかりやすい病気・役立つ情報～

心配で不安な時、皆様の心の支えとなりますように。

ご家族さま・一緒に過ごされる方々へ

基本的な観察ポイント

顔色は悪くないか？
目線は合うか？
泣いた時に**涙**は出るか？
口唇が青紫色になっていないか？
口唇の乾燥はないか？
声が変じゃないか？
（弱々しくないか？）
息は荒くないか？

活気はあるか？
おもちゃで**遊ぶ**か？
周りに興味を示すか？
機嫌は良いか？

他の症状が出てこないか？
（発熱、けいれん、嘔吐、下痢、咳、呼吸音がゼロゼロと聞かれる等）

皮膚の色がまだらになっていないか？
皮膚に張りはあるか？

排尿・排便は
どのくらいの頻度と量あっているか？

これらをポイントに
お子さんの様子を観察してみましょう。

いつもと違うと感じたら、かかりつけ医へ相談をしましょう🏥

咳や呼吸苦時の観察ポイント

激しい咳込み

呼吸のたびにゼロゼロや
ヒューヒューという音が聞こえる
咳込んで嘔吐し、水分や食事がとれない　眠れない

顔・表情

顔色が悪くないか？
血色はあるか？
苦しそうな表情でないか？

肩呼吸

肩を上下に動かしながら
呼吸している

鼻翼呼吸

鼻の穴がぴくぴく
動いていないか？

陥没呼吸

鎖骨の上や肋骨の下が
へこんでいる

これらの症状は、
早急な受診が必要と考えられるものです。

自宅でできるケアのポイント

熱が出た時

体が高熱になるということは、ウイルスとたたかっているということです。
熱が上がる際には、寒気や震えがくることがあります。
けいれんが起こる場合や、頭痛・のどの痛みなど他の症状を伴う場合もあります。

1. 熱をこまめに測りましょう。
2. 熱が出ている間は、無理せず解熱剤を適切に使いましょう。
3. 氷枕や氷のうを使ってのクーリングも効果的です。
   ※寒気がある間は保温してあげましょう。
4. 水分摂取を意識しましょう。
   ※熱が下がったり、痛みが軽減したタイミングをみはからうとgood！

クーリングのポイント

大きな血管が通っている場所を
冷やすと効果的ですよ！
部屋着の厚さも調整していきましょう。

すぐに受診が必要か相談を

- □ 痙攣している(意識がなく手足を突っ張ったり規則的に動かす)
- □ せん妄状態(何かつじつまの合わないことを話す、おかしな行動をとる等）が起きる
- □ ぐったりしており、食事や水分がとれていない場合

自宅でできる症状へのケアのポイント

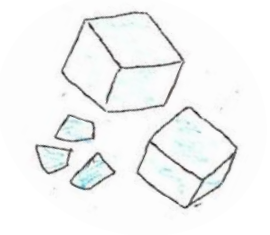
嘔吐・下痢

ウィルスの影響で胃腸に症状が出ることがあります。

1. 脱水予防で水分摂取は必要です。ただ、胃腸の刺激を減らせるように、水分はゆっくりと、少量を頻回に(10～15分おきに）摂取しましょう。

   ※氷をくだいてあげるのも一つの方法です。

   ※乳幼児用イオン飲料やお茶、湯冷ましがおすすめです。



2. お粥やうどん等、消化のいいものを少量ずつ摂取してみるようにしましょう。

すぐに受診が必要か相談を

- □ 水分がずっととれていない場合　□排尿が長時間ない場合
- □ 症状が辛い場合
- □ 内服薬を飲めない場合

  （解熱剤等の薬を座薬へ変更してもらえないか？等）

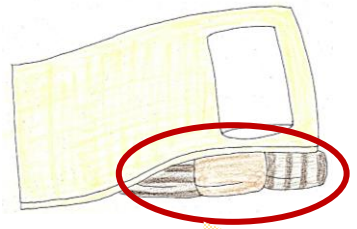
"少量"の目安はこれぐらいです

自宅でできる症状へのケアのポイント

咳・鼻水

ウィルスを体外へ排出しようとする反応です。
鼻やのどの粘膜を潤すことは、気道粘膜バリアの力を高めることにつながります。

1. 鼻をかんだり、痰が出るようであれば出しましょう。
2. 部屋を適度に加湿しましょう。
3. 水分をこまめにとりましょう。
4. 夜間など、咳が出て辛い時は、体を斜めにもたれかけて休むようにすると、横になって休むより楽な場合があります。



枕や丸めたタオルなどを
使用すると
高低差が作れます。

すぐに受診が必要か相談を

- □ 普段と比べて呼吸の仕方がおかしい場合
- □ 症状が辛い場合

受診させたい時・相談したい時

日中は、かかりつけ医療機関や検査を受けた医療機関、熊本県療養支援センターへ連絡し、相談してください。

熊本療養支援センター（9:00～18:00）
TEL：050-3385-9120

夜間電話相談窓口（18:00～翌朝9:00）
TEL：050-3629-9865（熊本市内の方）

＊＊＊今夏を上回る感染拡大が生じた場合には

医療機関を速やかに受診できない場合も考えられます＊＊＊

発熱等の体調不良時に備えて、

あらかじめ薬局などで新型コロナの検査キットやOTCの解熱鎮痛剤を

購入し、**自己検査**や**セルフケア**の準備をしておきましょう。

（厚生労働省ホームページより抜粋）

冬に流行する感染症は、新型コロナウイルス感染症に限らず

季節性インフルエンザなどがあります。

特に季節性インフルエンザにおける解熱剤の使用については

かかりつけ医などにご相談ください。