

お子さんが新型コロナウイルスに 感染したら



なるみ
赤ちゃん
こども
クリニック

NARUMI Babies & Children's Clinic

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しましょう。
- ご家族など同居の方も生活上必要な外出をのぞき、不要不急の外出は控えましょう。外出する際はマスクを着用して下さい。
お子さんの場合はできる範囲での着用になります。外出については保健所支所にも確認下さい。
- 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。
- マスクと手洗い、アルコール消毒を心がけましょう。
- 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。

自宅療養者等支援物品配送サービス

【仙台市の方】

陽性の方で、食料品等のストックがなく、支援を希望される方を対象として、1週間程度の食料品や日用品の支援物品をご自宅に配送します。

※原則、電子申請でお申し込み下さい。

申し込み方法：電子申請 <https://bit.ly/3oF2SEQ>

OR コードも使用できます

電話 022-214-1337(月曜日から金曜日 8:30~16:30)



【名取市の方】

対象となる世帯は以下の内容にすべて該当する方になります。

- ①名取市内に住居し、住民登録をしている世帯
- ②新型コロナウイルス感染症と診断されている方がいる世帯で同居家族全員が濃厚接触者となり、生活維持に必要な飲食料品、生活用品等が調達できず生活に支障をきたしている世帯。(単身世帯の場合は、本人が濃厚接触者である方)
- ③過去に本事業の利用がない世帯(1回のみ)

※ 詳しい内容は名取市のホームページ参照 ご確認ください

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、自宅療養と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
を増やせ、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。

熱性けいれんが起った時



びくびくして発ってしまったり、
お子さんの顔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。



保冷剤
ハンカチ
タオルでくるんで
あて下さい。

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。

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に落ちついてきたら、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いらのたれもむしり取る
ので、ぬるま湯でエトン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。

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、おかゆ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もの。

食べたがらない時は無理に食べさせず、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、おしっこが出ていれば様子見て大丈夫。

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、
目で見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。



肩呼吸

息をする際に
肩が上がったり
下がったりしている



陥没呼吸

息をする際に
鎖骨の上や
肋骨の下が
へこんでいる



鼻翼呼吸

息を吸う時、
鼻の穴が広がり、
ヒコヒコ、ヒコヒコ
動いている

▲息苦しそうなお様子や呼吸の回数が多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。



犬の鳴き声のような
高い音の咳
いつも閉めかけた
音がする



咳とともに、
「ヒーヒー」
「ゼーゼー」
「フエム」を咳く
ような音が
聞かれる

口唇の色
こげた
つめの色
これらも
青白く
なっている
時は、
血中の酸素量不足のサイン

呼吸するのが辛そうな時は、



上半身を起して
布団を丸めておた
れかたりに、
座椅子に座ったり
楽になる姿勢を
とりましょう。

▲もし、意識がなくなったら、すぐに119番で
救急車を呼んで下さい。



息をしていない時には、
おおむしにしてあごの先を
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 「受診・相談センター（コールセンター）」 24 時間 022-398-9211
保健所から案内されている電話番号（保健所・自宅療養者フォローアップセンター）
- 仙台市 保健福祉センター（保健所支所）
 - 青葉区保健福祉センター 022-225-7211（代表）
 - 宮城野区保健福祉センター 022-291-2111（代表）
 - 若林区保健福祉センター 022-282-1111（代表）
 - 太白区保健福祉センター 022-247-1111（代表）
 - 泉区保健福祉センター 022-372-3111（代表）
- こども夜間あんしんコール #8000

お子さまの一日も早い回復をお祈りしています。