

子どもたちのケア 学校が休みの間、子どもたちの健康を守る 新型コロナウイルス（COVID-19）感染の拡大を止めることを手伝って下さい

子どもたちを守り、他の人を病気にしないための手立てを取りましょう

皆が健康であるためにすべきことを同じように行って、COVID-19 の感染の拡大を止めることをお手伝いください。子どもたちにも同じことをするように教えてください。

- 石鹸と水、またはアルコール消毒液を使って手をよく洗いましょう
- 体調の悪い人（咳や鼻水のある人）から離れておきましょう
- 家の中でよく触れる場所を清潔にし、除菌しましょう（テーブル、背もたれのある椅子、ドアノブ、電気のスイッチ、リモコン、ハンドル、机、トイレ、流しなど）
- 必要に応じて、洗濯可能なぬいぐるみも含めていろいろな物を洗いましょう。メーカーの指示には従ってください。可能ならできるだけ高温のお湯で洗濯し、完全に乾燥させてください。病気の人が出した汚れた物は、他の人の物と一緒に洗濯することができます。

COVID-19 感染防止についてのさらなる情報は [How to Protect Yourself](#) や [Preventing COVID-19 Spread in Communities](#) を見てください。どのように COVID-19 が広がるかについてのさらなる情報は [How COVID-19 Spreads](#) で見ることができます。

他の子どもと過ごす時間を制限しましょう

■ソーシャルディスタンスの練習をしましょう

COVID-19 感染の拡大を遅らせる鍵は、できるだけ人との接触を制限することです。学校が休みの間、子どもたちは他の家の子どもと直に会って遊ぶべきではありません。もし家の外で子どもたちが遊ぶ場合には、他の家の子どもとは約 2m 離れておくことが大切です。

ソーシャルディスタンスが行われている間、社会的な結びつきを保つために、親の目の届くところで、子どもに友達と電話やビデオ電話をさせてあげましょう。

■手をよく洗いましょう

子どもたちには、石鹸と水で 20 秒以上、こまめに手を洗うといった、日常的な感染予防を練習させましょう。公の場に外出する場合は特に大切です。

■休暇や旅行の予定を変更しましょう

不要不急なものであれば、休暇や旅行の予定を変更しましょう。

もし子どもたちが集団に入るならば、皆にとってリスクになります。COVID-19 に感染した子どもは症状が軽いですが、他のよりリスクの高い人（高齢者や重い持病のある人を含む）にウイルスをうつしてしまうかもしれません。

高齢者や重い持病のある人と過ごす時間を制限しましょう

高齢者や重い持病のある人は COVID-19 感染が重症になるリスクが最も高いです。

- 重症化のリスクの特に高い方がいる家では、**子どもたちをその方々から離す**ように十分注意を払ってください。
- 学校が休みの間、あなたが子どもの面倒をみることができない場合には、誰が子どもの世話をするのが一番よいか、注意深く検討してください。もしリスクの高い方（祖父母などの高齢者、慢性の病気をもつ誰か）が面倒をみる場合には、**子どもが他の人と接触することを制限**しましょう。
- **高齢の家族や祖父母に会いに行くことを延期**するように検討してください。インターネット上で連絡を取ったり、手紙やメールを書くなどして連絡をとりましょう。

2歳以上の子どもはマスクをしましょう

2歳以上の子どもは外に行く時には鼻や口をカバーするマスクを身に着けましょう。このことは、「ソーシャルディスタンス」「手を頻繁に洗うこと」「毎日の感染予防処置」に加えて（その替わりという意味ではなく）、COVID-19 の拡大を減らすために、さらに人々がとるべき公衆健康対策です。マスクをすることは、身につけている人を守るためというよりも、他の人にウイルスを移すことを防ぐためです。感染しているけれども症状のない人のような場合には、特にこのことは重要です。医療用マスクや N-95 マスクは、現在 CDC ガイダンスが推奨しているように、医療関係者や救急隊のためにまだとってあります。

子どもたちを健康に保ちましょう

■子どもの病気のサインに注意しましょう

- COVID-19 感染を疑う何らかのサイン、特に熱、咳、息切れが見られたら、医療機関に電話をし、子どもには家にいてもらい、他の人からできるだけ遠ざかっておきましょう。CDC のガイドライン [what to do if you are sick](#) に従いましょう。

■子どものストレスのサインに注意しましょう

- よくみられる変化として気を配りたいのは、過度の心配や悲しみ、不健康な食生活や睡眠習慣、そして注意力や集中力の低下などです。より多くの情報は、CDC の [Stress and Coping](#) の“保護者の方へ”に載っています。
- 子どもと COVID-19 流行のことについて話す時間をとりましょう。子どもがわかる形で、COVID-19 についての質問に答えたり、事実を共有したりしましょう。
- より多くの情報は、CDC の [Helping Children Cope with Emergencies or Talking with Children About COVID-19](#) に載っています。

■毎日の感染予防処置について教え、定着をはかりましょう

- 親や支援者は子どもたちに手を洗うことを教える重要な役目があります。手洗いが自分の健康を守り、他の人にウイルスをうつすのを止めることになることを説明しましょう。
- 良いお手本になりましょう。あなたがよく手を洗えば、子どもたちはもっと同じようによく手を洗うようになるでしょう。
- 手を洗うことを、家族みんなで行う楽しい活動にしましょう。
- 手洗いやその他の毎日の感染予防処置について学びましょう。

■子どもが活動的でいられるようにしましょう

- 子どもたちに外で遊ぶように促しましょう。外で遊ぶことは、体や心の健康にとっても良いことです。子どもと散歩をしたり自転車に乗ったりしましょう。
- 子どもの健康や集中力を保つためにも、室内でできる体を使う活動時間を作りましょう（例えば、ストレッチタイムやダンスタイムなど）。

■子どもが社会的なつながりを持ち続けられるようにしましょう

- 電話やテレビ電話を使って友達や家族とつながりましょう。
- 訪ねることができない家族にはカードや手紙を書いてみましょう。
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning external icon and The Yale Center for Emotional Intelligence external icon のように、学校や団体によっては、社会的・情緒的な学習資源を持っています。あなたの学校が、子どもの社会的・情緒的なニーズを支援するコツやガイドラインを持っているか・作っているかを確認してみましょう。

子どもたちが学習を続けられるようにしましょう

■学校と連絡を取り続けましょう

- 学校によってはオンライン授業（インターネット学習）を提供しています。学校からの宿題を確認して、子どもが無理のないペースで終われるように手助けしましょう。機械の電源を入れたり、指示を読み上げたり、答えを入力したりすることを手伝う必要があるかもしれません。
- 困ることがあれば学校と連絡をとりましょう。もし技術的問題や接続の問題があったり、宿題をやり遂げるのが大変なようであれば、学校に知らせましょう。

■柔軟なスケジュールをたて、家庭で行う勉強のルーチンを作りましょう

- 月曜日から金曜日まで、同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。
- 勉強する時間、自由時間、健康的な食事やおやつの時間、そして運動時間など、一日を構造化しましょう。
- スケジュールには柔軟性をもたせましょう。日によって調整して大丈夫です。

■子どもの年齢に応じて求められるニーズや調整について考えましょう

- 「家に居続ける」ことへの移行は、未就学児、小学生、中学生、高校生など子どもの年齢によって異なります。子どもに求められることを伝え、どのようにして学校から家へ適応するか話し合みましょう。
- 直接会わなくても、子どもが友達と関わり続けられる方法について考えましょう。

■学習を楽しめる方法を探しましょう

- 実際に実践できる活動をしましょう（パズル、塗り絵、絵を描く、工作など）。
- 一人でできる遊びを構造化された学習の中に取り入れることもできます。子どもにシートで基地を作ったりブロックを積んで数える練習をしたりすることを促してみましょう。
- 家族に手紙を書くことで、字を書いたり、文法を学んだりする練習をしましょう。人とつながることができ、面と向かって会うことを制限する素晴らしい方法です。
- この時を記録に残し、共有した経験を話し合うため、子どもと一緒に日記を始めてみま

しょう。

- オーディオブックを使用したり、地域の図書館がオンラインやライブストリーミングの読書イベントを催していないか、探してみましょう。

子どもは症状が軽いかもしれません

現在の知見に基づけば、子どもの COVID-19 の感染のリスクは大人ほど高くないようです。小児や乳児で COVID-19 に感染したケースもありますが、現時点ではほとんどのケースを大人が占めています。

COVID-19 感染の症状は大人も子どもも似ています。しかしながら COVID-19 感染が確認された子どもの症状は一般に軽症のようです。子どもで報告されている症状としては、熱、鼻汁、咳などのかぜのような症状です。嘔吐や下痢も報告されています。

ある一定の子どもたち、例えば基礎疾患や特別な医療措置が必要な子どもたちが、より重い症状を示すリスクをもつかどうかは未だわかっていません。子どもたちにどのような影響があるのかについては、もっと調べる必要があります。COVID-19 に感染した場合、どういった人たちが最も健康上の問題のリスクがあるのはについて知りたい方は [Are You at Higher Risk for Severe Illness](#) をご覧ください。

この記事はアメリカ疾病予防管理センターCenters for Disease Control and Prevention (CDC) の公式ホームページ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html> より “Keeping Children Healthy While School’s Out” を CDC の許可を得て翻訳したものです。

訳：日本児童青年精神医学会災害対策委員 田中恭子・小平雅基、北里大学大学院 高田美希

2020年4月30日最終改訂