

# コロナ流行中のこどもの体調不良 いつお医者さんに行けばよい??

医師 岡崎 寛子

## 感染予防

◎手洗い！ うがい！ マスク！ 消毒！ 換気！  
根本的には今までと変わらずです。



コロナが流行っているときは、  
なるべく人混みは避けよう！



## 発熱・コロナでの病院受診

発熱症状あるが、セルフテストできないとき  
セルフテスト陽性で【！】項目に当てはまるとき

◎まずは、かかりつけ医に相談の上、受診（orオンライン受診）

◎かかりつけ医がない場合

川崎市HPより発熱診療等医療機関を検索して相談・受診

## 家族がコロナ陽性になってしまったら

- できる限り部屋を分ける
- 感染のお世話をする人はできるだけ限られた人にする
- 感染者・同居者いずれも正しくマスクをつける
- 感染者・同居者はこまめに手洗いする
- こまめに換気をする
- 手が触れる共用部のそうじ・消毒をする
- 汚れたリネンや服の洗濯をする
- ゴミは密閉して捨てる

東京都福祉保健局 自宅療養者向けハンドブックより



こども達に話しておきたいこと

お友達やお友達の家族がコロナにかかってしまった場合、

今は誰でもがコロナにかかりうる可能性がある。

コロナにかかってしまった人を責めたり、いじめたりは絶対にしない！！

**小さなこどもは、言葉で症状を正確に訴えることができません**

病院にかかりづらいご時世だからこそ、  
こんなときは様子見で大丈夫! こんなときはすぐに受診すべき!  
という知識を持っておきましょう

## 発熱のとき こんなときは様子見！

コロナ自宅療養の場合でも、コロナではなくても・・・  
 基本的には  
 なんとなく元気はないものの、目線がしっかりあって  
 呼びかけに対する反応もしっかりしている場合  
 は様子をみましょう

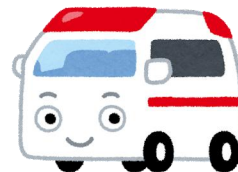
熱の高さと重症度は関連しません。  
 高熱を出すことで体は病原体と戦っている為、  
 急いで熱を下げる必要はありません。



## 発熱のとき こんなときはすぐに受診！

- 3ヶ月未満の子で38℃以上発熱が続く場合
- ぐったりして顔色が悪い場合
- 呼びかけてもぼんやりしている・寝てばかりいる
- 何度も嘔吐する
- 水分がとれず、半日以上おしっこが出ない
- 初めてけいれんをした

様子を見ていても、4日以上熱が下がらない



## 発熱のとき おうちでのケアポイント

- 熱をこまめに測りましょう
- 水分摂取はこまめにさせてあげましょう
- 熱の出始めは寒気がしているので温かく
- 熱が起きてしまったら、薄着にして首や足の付根などを冷やしてあげましょう



## 発熱のとき おうちでのケアのポイント

- 熱をこまめに測りましょう
- 水分摂取はこまめにさせてあげましょう
- 熱の出始めは寒気がしているので温かく
- 熱が起きてしまったら、薄着にして首や足の付根などを冷やしてあげましょう

病院にかかれず、解熱剤がどうしてもほしい場合

「アセトアミノフェン製剤」を薬局で購入( 薬剤師さんに相談 )



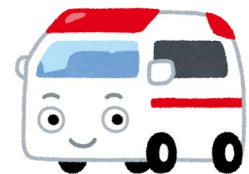
## 咳のとき こんなときは様子見！

咳が出ていても  
水分や食事がとれている、横になってスヤスヤ眠れている  
こんなときは様子を見てあげましょう



## 咳のとき こんなときはすぐに受診！

- 苦しくて顔色が悪い
- 近くにいてゼイゼイが聞こえる
- 肩で呼吸をしている（肩呼吸）
- 鼻の穴がピクピクしている（尾翼呼吸）
- 鎖骨の上や肋骨がくぼんでいる（陥没呼吸）
- 咳き込んで嘔吐し、食事がとれない
- 咳き込んで眠ることができない



長引く咳では副鼻腔炎や喘息の可能性もあるので、受診考慮

## 咳のとき こんなときはすぐに受診！

- 苦しくて顔色が悪い
- 近くにいてゼイゼイが聞こえる いつもと呼吸が違うとき！
- 肩で呼吸をしている（肩呼吸）
- 鼻の穴がピクピクしている（尾翼呼吸）
- 鎖骨の上や肋骨がくぼんでいる（陥没呼吸）
- 咳き込んで嘔吐し、食事がとれない
- 咳き込んで眠ることができない

長引く咳では副鼻腔炎や喘息の可能性もあるので、受診考慮

## 咳のとき おうちでのケアポイント

- お部屋を適度に加湿
- 鼻水が多いときは吸引も効果的
- 水分は少量ずつこまめにとりましょう



## 嘔吐下痢のとき こんなときは様子見！

脱水の程度が軽く（おしっこが出ている・口や舌が潤っている）、嘔吐下痢（発熱）以外の症状がない場合

経口補水液で様子をみましょう



小児では下痢止めは腸閉塞の原因にもなるので使いません。

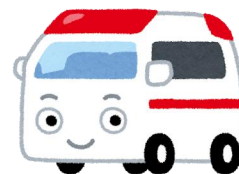
病院では下痢の期間を短縮するのに整腸剤を処方します。

吐き気どめも処方しますが、慎重に使いましょう。



## 嘔吐下痢のとき こんなときはすぐに受診！

- 嘔吐症状が続き、半日以上水が飲めない
- ぐったりしている
- 水のような下痢が1日6回以上もある
- 口や舌が乾いて、涙も出ない
- 尿の量が明らかに少ない
- 血便が出た





## 嘔吐下痢のとき おうちでのケアポイント

- 嘔吐後は1-2時間はお腹を休め、最初はスプーン1杯から
- それでも吐かないなら、少しずつ量を増やしてみましよう

母乳：量制限なしでOK！

ミルク：少なめ・濃さはいつもと同じでOK！

【母乳・ミルクもう飲まない子】  
OS-1やアクアライトORSが理想的  
飲めない場合はりんごジュースやお味噌汁、  
麦茶

OS-1ならゼリータイプの方が飲みやすいよ！



## 嘔吐下痢のとき おうちでのケアポイント



水  
500ml



塩素系漂白剤  
5ml  
(キャップ1杯)

## 体調不良のときの観察ポイント

- おもちゃで遊ぶか
- 手足は動かしているか
- 目線はあうか
- 周りに興味を示す余裕があるか
- 声が変わらないか
- 泣き声は弱々しくないか
- あやすと笑うか
- 息があらくないか
- 顔色が悪くないか
- 皮膚の色が変ではないか
- 泣き止まない場合はどこか痛いところはなさそうか

なんとなく元気はないけど、いつもと大きく様子変わりなく、  
食事や水分をとれているなら様子を見ていても大丈夫！



<https://oshiete-dr.net>