



「就園前の赤ちゃんのいる家庭はコロナ対策はどうしたらいいの？」日頃の活動の中、子育てを頑張っているお母さん達からよくそんな不安の声を耳にします。そこで、コロナに感染した方の体験談を元に、0～3歳を子育て中の方が感染したときに必要な情報をまとめることにしました。(うぶごえ応援隊☆HINA 代表：永島君江)《今号は2022年3月中旬 時点での情報です》

みんなでコロナ禍をのりきろう特集

第2号テーマ 自宅療養中の過ごし方、みんなどうしてた？

子どもは重症化しやすいの？

大人と比べると、重症化はしにくいようです。しかし、2歳未満の子どもは比較的重くなる傾向があるという報告もあり注意が必要です。また子どもは正確に症状を訴えられない点にも注意し看護しなければなりません。

詳しくは裏面へ！

- 1 小児における症状や注意点
- 2 お子さんが自宅療養される際のポイント

幼児の場合

- ・陽性だった2歳の子は“普通の風邪”程度で済んだけれど、同じく陽性のママは高熱が続き、色々としんどかった。
- ・子どもは、室内で元気に遊んでいた…。
- ・家族4人結局いつもの生活を送った。
- ・近所の目が気になるので外には出なかった。

小学生の場合

- ・4年生の子ども1人を部屋に隔離して過ごした。
- ・2時間おきぐらいに部屋を覗き、声をかけた。
- ・食事やお風呂などは家族と別々で。
- ・小学生の高学年になればタブレットやゲーム、折り紙などで室内遊びができた。

大人の場合

- ・子どもが学校のクラス内で感染。
- ・一日中部屋に閉じこもって外に出られないので、熱が下がってからは夕方にひと気を避けて散歩に連れ出した。このまま不登校になってしまうのでは…と考えたら怖かった。
- ・食事は食べられなかった分は全て廃棄した。器は使い捨ての食器を用意。弟に感染しないようにとても気をつけた。
- ・小学校からタブレットによる動画配信があり、先生との会話が嬉しかった。(1日2時間のみという制限がありました)

- ・高熱が出ている間は食事がノドを通らず、つらそうだった。仕方がないので水のみで数日過ごした。
- ・陽性が判明しコロナ感染症の治療薬を処方されてからは、熱が下がり始めた。
- ・病院から「症状が急変したらすぐに救急車を呼ぶように」とアドバイスもらったが、そんな状態の病人を自宅の別室で看病することに少なからず不安が積み重なった。
- ・梅干しを用意してあげたら味覚に合ったようで口にした。

家庭内感染を広げないポイント？

定期的に換気
1～2時間ごと5～10分間

熱がある間は
脱水予防が重要
こまめな水分摂取を

部屋を分け、外出を避ける

鼻をかんだティッシュ、マスク、看護者の手袋などはすぐ袋に密閉して捨てる

汚れた衣類、シーツ等
こまめに洗濯

なるべく持病がない家族が世話を

世話をする人はマスク着用
感染者が大人の場合はお互い着用する

ドアノブ、トイレ、洗面所を拭き取りで消毒

使い捨て手袋を着用し
こまめに石鹸で手を洗う

電子書籍形式で
もつと詳しく！

詳しくは裏面へ！

- 3 自宅療養者向けハンドブック
- 4 自宅療養中の留意点チェックリスト「家族で守ろう10の約束」

予め用意しておく便利なものは？

保健所に申し出をすれば支援物資が届きますが、手元に届くまでには数日かかります。(裏面に支援物資の写真が掲載してあります) 災害備蓄にも通じますし、以下にあげるような物資は、いろいろな有事の想定でまとめて備蓄しておけると良いかもしれませんね。

衛生

- 市販の解熱鎮痛剤、総合風邪薬、胃腸薬
- スプレー式消毒用アルコール (エタノール)
- 塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム)
- ペーパータオル (拭き取り用)
- 使い捨てビニール手袋 (数十枚入りのもの)
- ビニール袋 (汚染物処理用)
- アルコールウェットティッシュ
- 持病の処方薬 (余裕をもって3週間分くらい)

食事

- レトルト食品、インスタント食品 (健康な家族の分も)
- 主食 (お米やうどんシリアルなど食べやすいもの)
- ゼリー状栄養補助食品
- 菓子類 (栄養補給源にチョコレートなども良)
- 缶詰 (ビタミン補給に果物等)
- 冷凍食品 (火にかけるだけのうどん等が便利です)
- スポーツ飲料 (味覚の変化に備え数種類用意したい)
- 経口補水液 (〃)

陽性が判明してから

陽性者…10日間ほどの隔離
濃厚接触者…7日間ほどの隔離

体験談を是非お寄せください (メールでもお電話でも構いません)

皆さんの参考になる様なお意見やアイデアを集めています。コロナへの感染を経験された方や身近で体験された方は体験談として情報をお寄せ下さると有り難いです。(個人情報には必ず守ります。個人を特定できる様な情報は一切お断りいたします)

お問い合わせ先

袋井の子育てを考える
うぶごえ応援隊☆HINA
代表：永島君江
090-7039-0122
melox.kimie@gmail.com



バックナンバー 第1号「もし、あなたが赤ちゃんが感染したら、まず何を？」

詳しくは、うぶごえ応援隊HINAのホームページにて閲覧、または市内の子育て支援施設チラシコーナーで配布しています。

QRコードで見よう

子どもは重症化しやすいの？

→①小児における症状や注意点（国立成育医療研究センター）



→②感染されたお子さんが自宅療養される際のポイント



家庭内感染を広げないポイントは？

→③自宅療養者向けハンドブック（東京都発行）



→④自宅療養中のチェックポイント「家族で守ろう10の約束」



参考までに…《カレーや中華丼などのレトルト食品、乾パスタ、パスタソース、カップスープの素、のど飴、魚の缶詰、レンチンご飯、お煎餅、ナッツ、飲むゼリー、果物ゼリー、ビスケット、羊羹、豆乳バナナ、ココア、ホカリスエット、経口補水液、ウーロン茶、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、マスク、ウェットティッシュ、消毒液 など》

支援物資の内容を紹介します

自宅隔離を経験された方から支援物資の写真をご提供いただきました。保健所からの電話の際に希望を伝えると数日後に県から届くそうです。

陽性者の人数 × 1週間分を目安に、段ボール箱2つ分ほどで、食品や生活用品とかなり充実した内容だったそうです。配達の方とはインターホンでのやりとり（そうでない家は電話）で、置き配で受け取ったとのことでした。

あくまで希望者に提供されるものなので、家族や近くの親類等が買い物に行ける環境であれば辞退することもできます。（同居家族は濃厚接触者に該当するため、短時間での買い物を厳守するという制限がありま...

シミュレーションして

家族で心配なことを共有してみよう

パパが感染したらママが困ること

(例) 各自の、お仕事・家事のフォロー方法は相談している？



ママが感染したらパパが困ること

(例) 洗濯機の使い方など家事はある程度マスター済み？



子どもが感染したらパパ/ママが困ること

(例) パパは子どもの病院の受診方法は知ってる？
(例) ママは不安を打ち明けられる親しい人はいる？

