



アメリカ疾病予防管理センターホームページより抜粋

子ども達のケア 学校が休みの間、子ども達の健康を守るコツ

現在分かっていることに基づけば、子どもは大人に比べるとコロナウイルスのリスクは高くないようです。コロナウイルスに感染した子どもや乳児もいますが、ほとんど大人が占めています。

軽い症状を示す可能性のある子ども

コロナウイルスの症状は子どもも大人も似ています。しかし、コロナウイルスにかかった子どもは一般に症状が軽いようです。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。

例えば基礎疾患をもっていたり、特別な医療的ニーズのある子ども達のように、重い症状を示すリスクの高い子どもがいるかどうかはまだ分かっていません。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。

コロナウイルスの広がりを食い止めよう



子どもや他の人たちがウイルスにかかることから 守るためのステップ

みんなが健康であるためにとるべき行動によって、

コロナウイルスの広がりを食い止めましょう。子ども達に教えてください。

- 石鹸や水、アルコールを含む消毒液を使って手をきれいにしましょう。
- 具合の悪い人（咳や鼻汁のある人）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、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）
- 必要に応じてぬいぐるみなどのおもちゃを洗いましょう。もし可能なら洗濯表示に従って洗濯しましょう。

他の子どもと過ごす時間を制限しましょう

●他の人と距離をとりましょう

コロナウイルスの広がりを遅らせる鍵は、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、子ども達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。家の外で子ども達が遊ぶ場合には、他の家の子どもとは約 2m 離れておくことが大切です

す。

他の人と離れる（社会的な距離をとる）間、社会的な結びつきを保つために、友達と電話をしたりテレビ電話をしたりするのを手助けしましょう。

●手をきれいにしましょう

子ども達と毎日の感染予防処置の練習をしっかりとしましょう。手を石鹸や水で少なくとも 20 秒洗いましょう。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

不要なものならば、休暇や旅行の予定を変更しましょう。

もし子ども達が集団に入るならば、みんなにとってリスクになります。コロナウイルスにかかっている子どもは症状が軽いですが、他のリスクのより高い誰か（高齢者や重い持病のある人）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コロナウイルス感染が重症になるリスクがあります。

- 重症化のリスクの高い方がいる家では、子ども達をその方々から離れるように十分注意を払ってください。
- 学校が休みの間、子どもの面倒をみる方がいない場合には、誰に子どもを預けたらよいか注意深く検討してください。もしリスクの高い方（高齢の大人、慢性の病気をもつ祖父母や誰か）が面倒をみる場合には、子どもと接する時間を制限してください。
- 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。テレビ電話や手紙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布（マスク）をつけましょう。マスクをすることは、社会的な距離をとったり、手を頻繁にあらったり、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）、コロナウイルスの広がりを減らすために、人々がとるべき健康を守る方法です。マスクはつけている人を守るという意味だけでは



なく、他の人にウイルスをうつすのを防ぎます。感染しているけれども症状のない人がいる場合には、特にこのことは重要です。医療用マスクや N-95 は現在の CDC ガイダンスが推奨しているように、医療関係者や感染者に最初に接する機会のある人のためにとっておくべきです。

子ども達の健康を守りましょう

子どもの病気のサインに気を付けましょう

- コロナウイルス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、相談センターに電話をし、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。



子どものストレスのサインに気をつけましょう

- よくみられる変化として、過度の心配や悲しみ、不健康な食事や睡眠習慣、注意や集中の問題などがあります。
- 子どもとコロナウイルスのことについて話す時間をとりましょう。子どもが分かる方法でコロナウイルスについての疑問に答えたり、事実を共有したりしましょう。

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達に手を洗うことを教える重要な役目があります。手洗いが健康を守り、他の人にウイルスをうつさないことにつながると説明しましょう。
- 良いロールモデルになりましょう。あなたがよく手を洗っていれば、子ども達も同じようにやってくれるでしょう。

子どもが活動的でいられるように手助けしましょう

- 子ども達に外で遊ぶように促しましょう。体の健康にも心の健康にも良いことです。子どもと散歩をしたり自転車に乗ったりしましょう。
- 健康や集中を保てるように、室内でできる体を動かす時間をとりましょう（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手助けしましょう

- 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。

子ども達が学習を続けられるように手助けしましょう

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ラーニング（ビデオ教材）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すすめられるように手助けしましょう。機会を操作したり、指示を読み上げたり、答えを入力したりすることを手伝ってあげる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・アクセスの問題があったり、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。

柔軟性のあるスケジュールをたて、家庭での学習の習慣をつけましょう

- 月曜から金曜まで、同じ時間に寝たり、起きたりしましょう。
- 学習、自由時間、食事やおやつ、運動など、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。あなたの日課にあわせて大丈夫です。

子どもの年齢に応じて必要とされることや適応の方法について考えましょう

- 家にいることに慣れるのは、就学前、小学生、中学生、高校生など子どもの年齢によって違うでしょう。子どもに求められることを伝え、どのようにして家にいることに慣れていくかを話してください。
- 直接会わないで、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

- 手を使う活動ーパズル、色塗り、絵を描く、工作などをしましょう。
- 一人でできる遊びを学習の中に取り入れることもできます。シートで基地を作ったりブロックを積んで数を数える練習など、子どもに促してみましょ。
- 家族の誰か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。面と向かって会うことができない中で、人とつながる素晴らしい方法です。
- この時間を記録に残し、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、地域の図書館に視覚教材やライブストリーミング文庫などがあれば利用してみましょう。

