

★ニコこどもクリニック 中澤裕美子院長が教えてくれる

新型コロナウイルスに、 子どもとどう向き合うか！



新型コロナウイルスに関する情報が毎日入ってきます。様々な不安を感じている親御さんも多いことと思います。よく聞かれるお子さんのコロナウイルス感染対策と対応をまとめました。

① 子どものコロナウイルスについて

現在、小児が占める割合は少なく、ほとんどは家族内感染です。子どもも大人と同様に感染し、発熱、乾いた咳などの症状を起し、腹痛や下痢などの消化器症状を起す場合もあります。多くは1-2週間で改善し、重症化する割合は多くないようです。ただ、2歳未満のお子さんや、喘息などの基礎疾患をもつおさんは重症化の可能性があります。感染した母親の妊娠、分娩でも重症化の報告はなく母子感染もまれです。



② マスクについて

2歳未満のおさんは、マスクそのものや嘔吐物による窒息のリスクが高まる、熱中症のリスクが上がる、顔色や表情の変化などに気づきにくくなるなどの影響から、推奨されていません。

赤ちゃんはお母さんの表情を見て成長をします。症状がなければ家の中ではマスクは外し、赤ちゃんにたくさん話しかけてあげてください。



③ 手洗いについて

自分で手洗いすることが難しいおさんは、濡れタオルで拭くことでも感染のリスクを低くできます。完璧に洗わないと、と頑張りすぎなくて大丈夫。また、子どもの感染の多くは親からです。お父さん、お母さんが楽しそうに手洗いする姿を見て、子どもも手洗いたいなという感覚になることもあります。手洗いの後はしっかり乾かすこと、クリームなどで保湿し、手荒れを防ぐことも大切です。

④アルコール消毒について

小さな子どもの肌は弱いので、肌が荒れてしまうこともあります。アルコールを使わなくてもしっかり拭くことで、ばい菌やウイルスを除去できます。



⑤子どもの話に耳を傾ける

子どもも大人以上に不安を抱えているかもしれません。子どもと向き合う時間を持ち、訴えに耳を傾けてみましょう。怖いものとして遠ざけるのではなく、どうしたらいいのかをお子さんの理解できる言葉で伝えることが大切です。「コロナウイルスで病気になることもあるけれど、きちんと手を洗うことでやっつけられなくなるよ」「病気を起こすことがあるウイルスだけど、ここは安全だから大丈夫だよ」など。また、どんな気持ちも否定しないで、ふたをさせずに話をさせましょう。「心配だったね」「いやだったね」など。



⑥映像を見せすぎない

子どもは大人以上に映像から影響を受け、現在のこと、自分のことのように感じ不安になることがあります。映像をたくさん見せるより、子どもと向き合って話し合う時間を大切にしましょう。



⑦子どものストレス反応

元気がない、いらいらしたり興奮しやすい、好きなことをしなくなる、怖い夢を見る、眠れない、食欲がない、おなかが痛い、頭が痛い、おもらし、夜尿など。
上のような症状が強いつきや続くときには、ストレス反応かもしれません。まずはかかりつけの先生に相談してください。

