



伊賀市

自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ
～自宅での過ごし方～

新型コロナウイルス



も く じ

0	お子さんの観察ポイント	P 2
1	部屋を分ける	P 3～4
2	お子さんの看病は限られた人だけに	P 5～6
3	お互いにマスクを着用	P 7～8
4	こまめな手洗い	P 9～10
5	日中の換気	P11～12
6	手でよく触れる共有部分を掃除・消毒する	P13～14
7	タオルや衣服は共用を避ける	P15～16
8	ゴミは密閉して捨てる	P17



0 お子さんの観察ポイント

小さなお子さんは体調が悪くてもうまく言葉で表現できないことも多く、保護者の人がお子さんの変化を見つけることが大切です。

＼お子さんの／

こんなところを観察！

チェック項目

- ☐ 機嫌はいい？
- ☐ 食欲は？
- ☐ 顔色は？
- ☐ 息苦しそうではない？
- ☐ 呼吸の時に胸がへこんだりしてない？



機嫌がよく、食欲もあり、
顔色が良ければ
基本的に心配はいりません！



こんな時はすぐに相談を！

すぐに相談

- ☐ 意識がはっきりしない
- ☐ 機嫌が悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ 水分が摂れない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 息苦しそう
- ☐ 嘔吐を繰り返す
- ☐ 発熱



この項目に
当てはまる場合にはすぐに
伊賀保健所(0595-24-8045)
またはかかりつけ医に
相談してください！



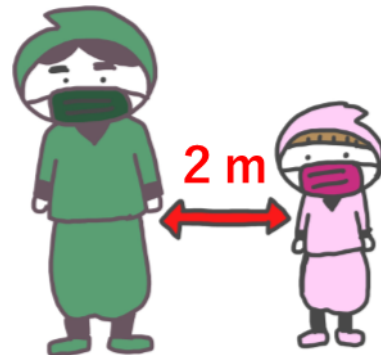
<POINT>

できる限り部屋から出ないようにして人との接触を減らす。

- お子さんと保護者の人はできる限り部屋を分けて過ごします。
- 食事はできる限り別の部屋でとります。



- 部屋を分けることができない場合はできる限り2 m以上の距離をあけ、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごします。
- 別室で過ごすお子さんと顔を合わせる時には、2 m以上の距離をとり、短時間にすることが望ましいです。



共用スペースに入る時はどうすればいいの？

お子さんがご自身の部屋（スペース）から出る時、同居の方と会話する時、トイレ・浴室など共有スペースに入る時はその前にまず、手洗いあるいはアルコール消毒を行いマスクをつけます。
（手洗いについて詳細はP9～10へ）



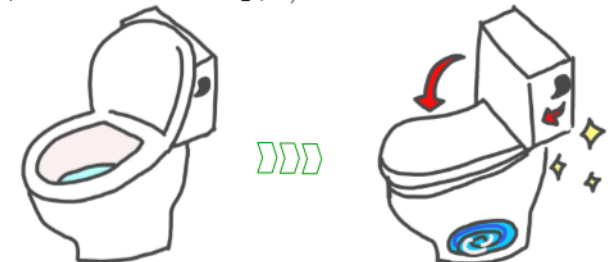
お風呂はどうするの？

お風呂の順番はお子さんが一番最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気を行います。



トイレはどうするの？

- 新型コロナウイルスは便にも排出されます。
- トイレで用を足せるお子さんの場合は、トイレで用を足した後、蓋を閉めてから流します。
- トイレはお子さんが使用した後に掃除をし、消毒をします。
（掃除・消毒について詳細はP13～14へ）



お子さんの看病・お世話は 限られた人だけにする

<POINT>

接触のリスクを避けるため、できる限り看病を行う人は1人に限定。

- お子さんの部屋に入る時や、看病やお世話をするときは、お子さんも保護者の人もどちらもマスクをつけます。
- 若い人や健康な人でも重症になることがあります、特に基礎疾患（糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・呼吸器疾患など）のある人がお子さんの看病・お世話をするとはできる限り避けてください。

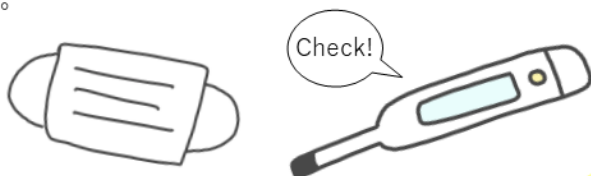
＼お世話は1人で／



＼小さなお子さんの／

お世話をするときはどうすればいいの？

- お世話をする人は必ずマスクを着用します。可能であればお子さんもマスクを着用します。（2歳未満のお子さんのマスクの着用は推奨しません）
- 看病する人も毎日2回は体温測定を行い、感染症状が出ていないか十分に気を付けます。



どんな服装でお世話すればいいの？

【お世話する時の服装】

* マスク * 使い捨て手袋 * 使い捨てエプロン

抱っこやおむつ交換、体を拭いたりご飯を食べさせたりなど
体液（唾液・便・尿など）に触れる可能性がある場合は基本的に
マスク・使い捨て手袋・使い捨てエプロンを使います。



ビニール袋の3か所を切る

使い捨てエプロンが手に入らない時は
大判のごみ袋（ビニール袋）
で代用可能です。

おむつ交換はどうすればいいの？

- 新型コロナウイルスは便にも排出されます。
- おむつ交換の時はおむつ交換用シートを使うか交換後に掃除します。
- おむつを捨てる時はビニール袋で密閉し、もう一枚の袋で2重にして捨てます。



3 お互いにマスクを着用

<POINT>

ウイルスが広がることを防ぐために両者がマスクを着用する。

- お子さんと家族が接するときはお互いにマスクを着用します。
- マスクは可能な限り不織布マスク(医療用・サージカルマスク)を使います。
- 看病するときはマスクをつけ、使用後はビニール袋に入れて袋をしぼり捨てます。
- 保護者の人はご自身のマスクの外側の面や目・口に触れないように注意します。
- お部屋で1人で休めるお子さんの場合、お部屋に1人で休んでいる間はマスクを着用する必要はありません。

正しいマスクの付け方・外し方は？

付け方

①裏表を確認する



- * ノーズピース (かたい所) が上
- * プリーツは下向き

②ノーズピースを
鼻の形に合わせる



③プリーツをのぼし
下あごまで覆う



外し方

①マスクの表面に触れず
紐を持って外す



②紐を持って捨てる



③手洗い・消毒をする



2歳未満のマスク着用はダメ！

- 2歳未満のお子さんは息ができないなどの危険があるためマスク着用はしません。
- 2歳以上のお子さんのお世話をする場合にはできる限りお子さんもマスクを着用します。

○ OK!



× NG!

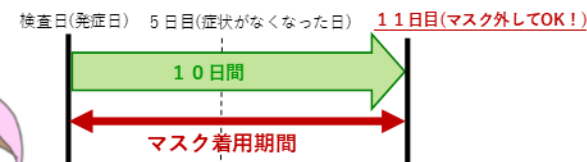


自宅でのマスク着用はいつまで？

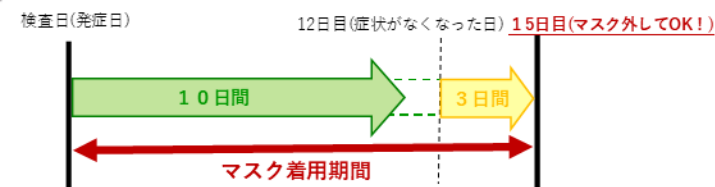
- お子さんの検査日もしくは症状が出てから **10日間** はマスクを着用します。
- 10日過ぎても症状が治まらない時はお子さんの症状がなくなってから **3日間** マスクを着用します。

＼例えば…／

5日目に症状がなくなった場合



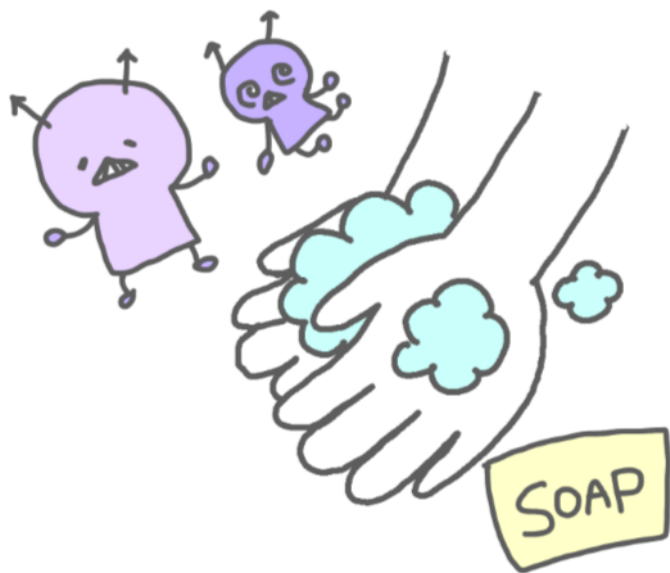
12日目に症状がなくなった場合



<POINT>

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜をとおして感染することがあるので、こまめに手洗いをを行う。

- 手や指についているウイルスの数は流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープを使用すると1/1万に減らせます。
- 手洗いの後、手指消毒をする必要はありません。
- いつでも手指を消毒できるように消毒用アルコールを用意しておきます。



正しい手の洗い方は？



アルコール消毒薬での手指消毒はどうすればいいの？

流水による手洗いができない場合には消毒薬での手指消毒を行います。



5

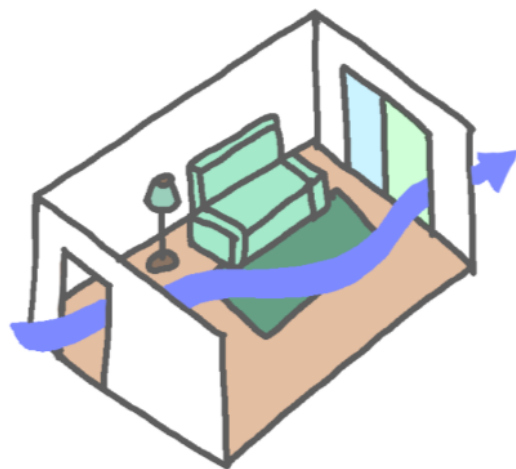
日中の換気

<POINT>

換気が悪いと空気中に長時間ウイルスが漂っていることがあるため、
日中はできるかぎり換気を行う。

- お子さんのいる部屋は、定期的に換気します。
- お子さんの部屋、家族のいる部屋の窓は常に10cm以上開けて換気します。
- 常に窓を開けておくことが難しい場合には、別々に1時間に1回、
10分程度大きく窓を開けて換気します。
- 窓が小さい、あるいは1か所しかない場合は換気扇をまわして空気の流れを作ります。外気導入タイプのエアコンも有効です。

良い換気方法は？



- ・対角の窓を開けます。
- ・対角に窓がない場合は一番遠い窓2つを開けます。

窓が1つしかない場合は？



扇風機やサーキュレーターを窓に向けて空気の流れを作ります。

手でよく触れる共用部分を 掃除・消毒する

<POINT>

新型コロナウイルスに有効なものは

- ・界面活性剤を含む食器用洗剤・家庭用洗剤・住宅用洗剤
- ・石けん・アルコール(濃度60%以上)・次亜塩素酸ナトリウムです。

- 掃除の際には窓を開け換気をします。トイレや浴室などは換気扇をつけます。
- 掃除・消毒する時は使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してしっかり手洗いをします。

室内の消毒はどうすればいいの？

1日1～2回拭き掃除します。

消毒する場所 (手で触る場所)	使用する洗剤
・部屋のドアノブ ・照明のスイッチ ・リモコン ・洗面台 など…	(基本) 100倍希釈した家庭用洗剤 (気になる場合) ・アルコール ・薄めた漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)



トイレの消毒はどうすればいいの？

消毒する場所 (手で触る場所)	使用する洗剤
・便器・便座 ・照明のスイッチ ・トイレト ペーパーホルダー ・流水レバー など…	(基本) 100倍希釈した家庭用洗剤 (お子さんが使用した後) ・アルコール ・薄めた漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)



消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム水溶液)の作り方は？

使用濃度	原液濃度	方 法	使用目的
0.10%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液10ml(ペットボトルキャップ2杯)	嘔吐物 便の処理
0.05%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液5ml(ペットボトルキャップ1杯)	調理器具・ドアノブ・便座 床・衣類などの消毒

次亜塩素酸ナトリウム使用時の注意点



注 意

- ・十分に換気してください
- ・希釈したものは時間が経つにつれ効果が減少するのでその都度使い切ります。
- ・誤飲しないように作り置きはやめてください。
- ・子どもの手の届かない所で保管してください。
- ・手指消毒には使用しないでください。
- ・拭いた場所がさびる恐れがありますので、消毒後は水拭きしてください。

7 タオルや衣服は共用を避ける

<POINT>

身の回りのものはご本人専用とし、できる限り共用を避ける。

- 歯みがきの時には、歯みがき粉の共有は避けます。
- 洗顔や入浴時のタオルやバスタオルの使いまわしも避け、ご家族それぞれに別のタオルを準備します。
- 便・尿などのついた物を洗濯する時にはマスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロンを使います。

＼使うものは別々にしようね！／



食器はどうするの？

- 基本的に食器は使い捨てにして、食後はビニール袋に入れ、口をしばって捨てます。
- 食器を共用する場合は通常と同じように食器用洗剤で洗います。

（「大丈夫かな？」と心配な時は？）



①0.05%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムに10分つける



②通常通り洗剤で洗う

洗濯はどうするの？

- 基本的には通常の洗濯をします。気になるときはほかの人と分けて洗濯します。

（下痢・嘔吐などで体液がついているときは？）



①80℃の熱湯に10分つける



②通常の洗濯をする

- ・ 色落ちが気にならないければ、次亜塩素酸ナトリウム(0.05%希釈)も有効です。
- ・ 加熱式の乾燥機にかけることも有効です。

8 ゴミは密閉して捨てる

<POINT>

ウイルスの付着を避けるためにゴミは密閉。

- おむつや鼻をかんだティッシュなどを捨てる場合にはビニール袋の口をしっかりとしばり、袋を二重にして捨てます。
- おむつや鼻をかんだティッシュ、使用済のマスクなどの処理をした後は石けんを使って流水で手を洗います。

ゴミはどうやって捨てるの？

①あらかじめゴミ箱にビニールをかける

ごみはいっぱいにならないようにし、
いっぱいになる前に早めに出します。



②しっかりとしばって出す

ごみは空気を抜いてしっかりとしばって出します。
気になる場合は袋を二重にします。



③手を洗う

石けんを使って流水で手を洗います。



自宅療養大変だけどコロナに負けず

みんなで頑張ろう！

