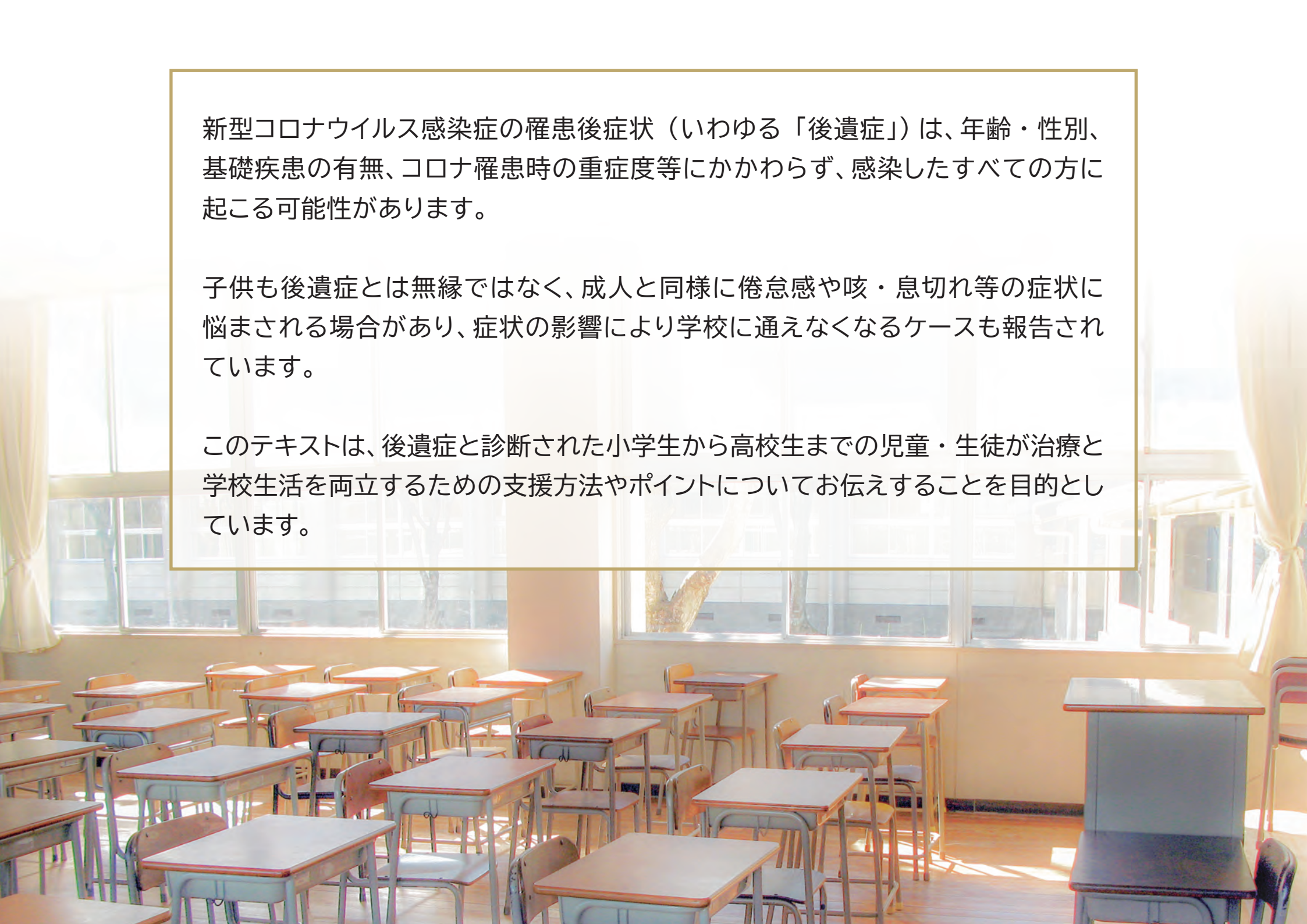


児童・生徒の支援のための

# 新型コロナウイルス感染症 後遺症ハンドブック

教職員向け




新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる「後遺症」）は、年齢・性別、基礎疾患の有無、コロナ罹患時の重症度等にかかわらず、感染したすべての方に起こる可能性があります。

子供も後遺症とは無縁ではなく、成人と同様に倦怠感や咳・息切れ等の症状に悩まされる場合があります、症状の影響により学校に通えなくなるケースも報告されています。

このテキストは、後遺症と診断された小学生から高校生までの児童・生徒が治療と学校生活を両立するための支援方法やポイントについてお伝えすることを目的としています。

# 目次


## 1 後遺症とは

- ▶ 定義・症状
- ▶ 子供の後遺症の特徴など
  - ▶  [解説動画 小児のコロナ後遺症（コロナ罹患後症状）～症状編～](#)
- ▶ 受診先・相談窓口

## 2 後遺症が疑われる児童・生徒の事例

- ▶ 軽 症：疲労感 (小学5年生)
- ▶ 中等症：ブレインフォグ・息切れ (中学2年生)
- ▶ 重 症：身体活動性の低下・頭痛 (高校1年生)
- ▶ 回復に向けたポイント

## 3 後遺症への対応

- ▶ 回復に向けて
  - ▶  [解説動画 小児のコロナ後遺症（コロナ罹患後症状）～対応編～](#)
- ▶ 学校生活に戻るためのステップ
- ▶ 学校による対応・配慮の具体例

## 4 後遺症に関する都の取組

### [解説動画](#)

子供に多い症状やその対応例について、東京 iCDC 後遺症タスクフォースメンバー 堀越裕歩先生（東京都立小児総合医療センター総合診療部感染症科、免疫科 部長）による解説動画を見ることができます。

新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）は、新型コロナウイルス感染症に罹患した後に、感染性は消失したにもかかわらず、他に原因が明らかでなく、

- ・罹患してすぐの時期から持続する症状
  - ・回復した後に新たに出現する症状
  - ・症状が消失した後に再び生じる症状
- の全般をさしています。<sup>\*</sup>

本テキストでは新型コロナウイルス感染症の罹患後症状について、「後遺症」と記載しています。

<sup>\*</sup>新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）に関するQ&A Q1（厚生労働省）[🔗](#)

# 1 後遺症とは

## 定義・症状

### 定義

WHO（世界保健機関）では「新型コロナウイルスに罹患した人に見られ、少なくとも2か月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの」と定義しています。

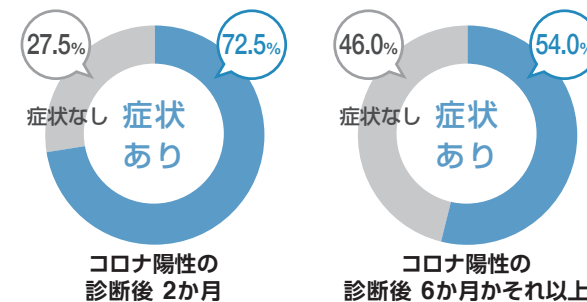
### 代表的な症状

 後遺症の症状は多岐にわたります。

- 倦怠感
- 疲労感
- 関節痛
- 記憶障害
- 集中力低下
- 睡眠障害
- 頭痛
- ブレインフォグ  
(頭に霧がかかったようにぼーっとしたり集中できなくなる)
- 咳
- 息切れ
- 嗅覚障害
- 味覚障害
- 脱毛 等

### 発生頻度

海外の調査では、コロナ陽性の診断から2か月で72.5%、6か月かそれ以上で54.0%の方が何らかの症状を訴えているとの報告があります。



### 原因と対応、経過

後遺症の原因は明確になっていません。

そのため対応は、内服薬等の治療で症状を緩和させ、時間をかけてよくなることを待つことが一般的です。

時間の経過とともに多くの方は徐々に改善していきませんが、無理をすると症状が持続したり、さらに悪化することがあるといわれています。

参考：厚生労働省 [新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント\(第2.0版\)](#)  
厚生労働省 [新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)診療の手引き\(第9.0版\)](#)



# 1 後遺症とは

## 📺 解説動画

小児のコロナ後遺症（コロナ罹患後症状）～症状編～（約10分）



## 子供の後遺症の特徴など

### 特徴

- 小学校の高学年から中学生・高校生に多いですが、それより小さい子供でもみられます。症状は、成人と同様、多岐にわたりますが、加えて子供の場合は、朝起きられないなどの起立性調節障害や身体活動性の低下もみられ、中には学校に通えなくなるなど重症化する場合があります。
- 一方で、後遺症と思われる症状が、子供に多くみられる他の病気のこともあります。
  - ・ 息苦しい → 喘息の発作
  - ・ 疲れやすい → 鉄欠乏性貧血 等
- 気になる症状があるときには、自己判断せず、かかりつけ医や専門医での診察・診断を受けることが大切であることを保護者等に助言しましょう。



### 発生頻度と症状

複数の報告を統合した海外における研究<sup>※</sup>では、8万人の子供で、コロナに罹患してから4週間後に25.2%の方が何らかの症状を訴えています。最も多い症状は、イライラする、気分が落ち込むといった気分障害が16.5%、続いて、疲労感9.7%、睡眠障害8.4%等となっています。

※出典：nature scientific reports “Long-COVID in children and adolescents: a systematic review and meta-analyses”[🔗](#)

### 留意点

時間の経過とともに症状が改善するケースが多いですが、まずはつらい症状を周囲の大人が理解し受け入れ、無理をしないよう声をかけ、本人の症状や体調に合わせた生活を送ることが最も重要です。

7ページ参照



# 1 後遺症とは

## 受診先・相談窓口

### 受診先

- かかりつけの小児科・内科小児科・内科や耳鼻咽喉科等、症状に合わせて受診します。
- また、東京都保健医療局のホームページで後遺症に対応している医療機関を公表しています。かかりつけの医療機関がない、またはかかりつけの医療機関が後遺症の診療に対応していない等の場合は、マップや地域別・症状別のリストから、後遺症対応医療機関 [📄](#) の検索ができます。なお、受診の前には、必ず各医療機関にお問い合わせください。

### 受診の目安

コロナ陽性診断後、症状が2か月以上続いていて、その症状により生活に支障が出ているときに受診します。また、いつもと様子が違う時には迷わず受診します。

### 相談窓口

都立病院の「コロナ後遺症相談窓口」[📄](#)では、コロナ療養期間終了後も、倦怠感や味覚・嗅覚の異常、咳等の症状がある方からの受診や医療に関する相談に対応しています。

### コラム 教職員、とくに養護教諭やスクールカウンセラーの方へ 不定愁訴 不登校 後遺症…？

コロナが流行する前から倦怠感や頭痛等のさまざまな不定愁訴により、体調不良を訴えたり、学校に通えなくなる子供はいました。特に、身体的・精神的に体調を崩しやすい子供でコロナ後遺症が起こりやすいことがわかってきており、コロナが原因か、一般的な病気が隠れているかは、はっきりしない場合も多いです。しかし、対応方法は同じで、訴えをよく聞き、共感的な態度で接して体調や訴えに合わせて無理をさせないということが重要です。また適応障害等のこともあるため、学校生活での支障が大きかったり、長期化する場合（3～6か月以上）には、専門家への受診を勧めましょう。

参考資料：【教職員向け】児童・生徒を支援するためのガイドブック～不登校への適切な支援に向けて～ [📄](#)



後遺症対応  
医療機関



都立病院の  
コロナ後遺症  
相談窓口

## 2 後遺症が疑われる児童・生徒の事例

(事例は、複数の症例を参考に作成したものです)

4ページから6ページで紹介する事例は一例です。症状は多くの場合、時間の経過とともに改善していきますが、中には回復に数年かかる場合もあります。医療機関とも連携し、それぞれの子供の症状に合わせて対応しましょう。

### 軽症：疲労感（小学5年生）

コロナに罹患した時は軽症だった。

その後、疲れやすいという症状が続き、体育の授業に参加することがつらいため、見学している。徒歩での登下校や他の授業への参加はできているが、学校から帰ってくると疲れてしまって、今までしなかった昼寝をするようになった。コロナに罹患後、放課後の習い事は、休んでいる。



### 医療機関での診断・治療内容

子供によくある病気を否定する除外診断が重要で、易疲労感（ちょっとした運動や移動だけでも感じる疲労感）をきたすような原因がないかの問診、診察、スクリーニング検査を行います。必要に応じて、採血、尿検査、胸部レントゲン、心電図検査等を行います。結果に特に異常がなければ、症状に応じて生活環境や活動を調整するペーシング\*を指導します。

### 児童・生徒、保護者の留意点

ほとんどの場合が1～3か月程度で回復していきます（回復に半年以上かかる場合もあります）。無理をさせず、できる範囲で疲れすぎないように学校生活や習い事、家庭生活等を調整します。徐々に回復してきたら、焦らずにできることから元の生活に戻していきましょう。無理をさせると、通常より疲れ等が強くなって、回復に時間がかかることがあります。

\* ペーシング 7ページ参照

## 2 後遺症が疑われる児童・生徒の事例

(事例は、複数の症例を参考に作成したものです)

### 中等症：ブレインフォグ・息切れ（中学2年生）

コロナ罹患前は、運動部でキャプテンをしていた。

コロナ陽性の診断を受けたときには軽症で、学校にもすぐ復帰したが、コロナ罹患中から、頭の中がぼーっとして集中できない状態（ブレインフォグ）が続き、登校再開後、学校の授業が理解できなくなった。

部活動にも参加してみたが、息苦しくなり練習についていけなかった。

また、部活動の後は動けなくなるほど疲れてしまい、翌日から学校を1週間ほど休んだ。

コロナに罹患してから2か月が経つが、集中できない、動くとき息苦しいという症状が続いている。

### 医療機関での診断・治療内容

易疲労感や、ブレインフォグ等の症状を確認したのち、原因となる病気を除外するため、問診、診察、スクリーニング検査を行います。必要に応じて採血、尿検査、胸部レントゲン、心電図検査、頭部MRI等を行います。

結果に特に異常がなければ、症状に応じて生活環境や活動を調整するペースング\*を指導します。

### 児童・生徒、保護者の留意点

このようなケースでは、ほとんどの場合が1～6か月程度で回復していきます。

無理をさせずにペースング\*を実施します。

ブレインフォグに対しては、得意な科目や好きなことのほうが集中しやすいことがあります。

勉強等は短い時間に区切って行い、回復状況に合わせて徐々にもとのペースに戻していきます。

\* ペースング 7ページ参照



## 2 後遺症が疑われる児童・生徒の事例

(事例は、複数の症例を参考に作成したものです)

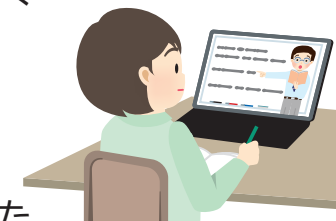
### 重症：身体活動性の低下・頭痛（高校1年生）

コロナ陽性の診断を受けたときには軽症だった。

熱は3日で下がったが、倦怠感が強く、下肢に力が入らなくなった。自分で立ち上がることができなくなったため、病院を受診して入院となり、小児神経専門医による精密検査を行ったが異常はなかった。退院時も車いす移動で、その後も倦怠感や下肢に力が入らない状態が続いている。

また、強い頭痛もある。

罹患時から2か月ほど学校には通えず、退院後は学校に相談し、毎日1時間ほどオンラインを活用した学習を受けている。



### 医療機関での診断・治療内容

他の疾患を除外するため、精密検査を行い、臓器の異常の有無を確認します。異常のない場合、心因性の要素の合併も疑われるため、ゆっくり回復してくることが多いことを説明して、症状にあわせた活動範囲のペーシング\*を指導します。頭痛に対しては痛みが強い時の鎮痛剤の服用を指導します。

### 児童・生徒、保護者の留意点

このケースでは、徐々に下肢の力が戻り、松葉杖歩行や登校ができるようになり、1年ほどで回復しました。できなくなったことよりも、再びできるようになったことに注目をして、ポジティブな気持ちを持つことが重要です。できる範囲で興味の持てることをしてみましょう。生活や学校での活動においては、無理をしないことも大切です。オンラインを活用した学習や部分登校等も学校（学級担任、養護教諭、スクールカウンセラー等）と検討します。

\* ペーシング 7ページ参照

## 2 後遺症が疑われる児童・生徒の事例

### 回復に向けたポイント

**ペーシング**とは：症状に合わせて、日常の活動と休養のバランスをとるリハビリの方法

#### 日々の活動で気を付けること

- 無理せずできる範囲のことをする
- 頑張りすぎない（余力を残す）
- 自分のペースで活動する
- 周りに手伝ってもらう
- 元の生活に戻るためには時間を要することを理解する

#### 回復のため心がけたいこと

- 十分な睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる
- できる範囲で少しずつ体を動かす
- 周囲とコミュニケーションをとる
- リラックスできる習慣を見つける
- 日々の活動や趣味の時間を少しずつ増やす

参考：WHO Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19-Related Illness [🔗](#)

着替えること、お風呂に入ること、学校に行くこと等、今までできていたことが困難になることがあります。

元の生活に戻れないのは「怠けているから」「甘えているから」ではありません。

まずは周囲が本人のつらい症状を理解し、受け入れる姿勢を示しましょう。

頑張りすぎると、症状がぶり返し、動けなくなることもあります。

回復には、ペーシングとして、①今日、すべきことは？ ②今日、やりたいことは？ ③ほかの日に延期できることは？ ④周りに頼めることは？などを考え、無理をせず過ごすことが大切です。

### 〈無理せず回復するための3つのP〉

イギリスの国民保健サービス（National Health Service：NHS）では後遺症からの回復のために以下を紹介しています。

#### Plan

1日または1週間の計画を立てよう

- 「タスク（やるべきこと・課題）」と「やるのが難しいこと」は何かを明らかにする。
- 1つのことが終わったら休憩を取る等、無理をしない。

#### Pace

自分のペースで過ごそう

- コロナ罹患前と同じとは考えず、スローダウンを心がける。
- 「やりすぎる」前に休む。

#### Priorities

優先順位をたてよう

- 「やるべきこと」だけでなく「自分の楽しいと思うこと」「好きなこと（音楽を聴いたり、ペットの世話をすること等）」を取り入れる。

参考：NHS Your Covid Recovery [🔗](#)

### 3 後遺症への対応

#### 📺 解説動画

小児のコロナ後遺症（コロナ罹患後症状）～対応編～（約10分）



## 回復に向けて

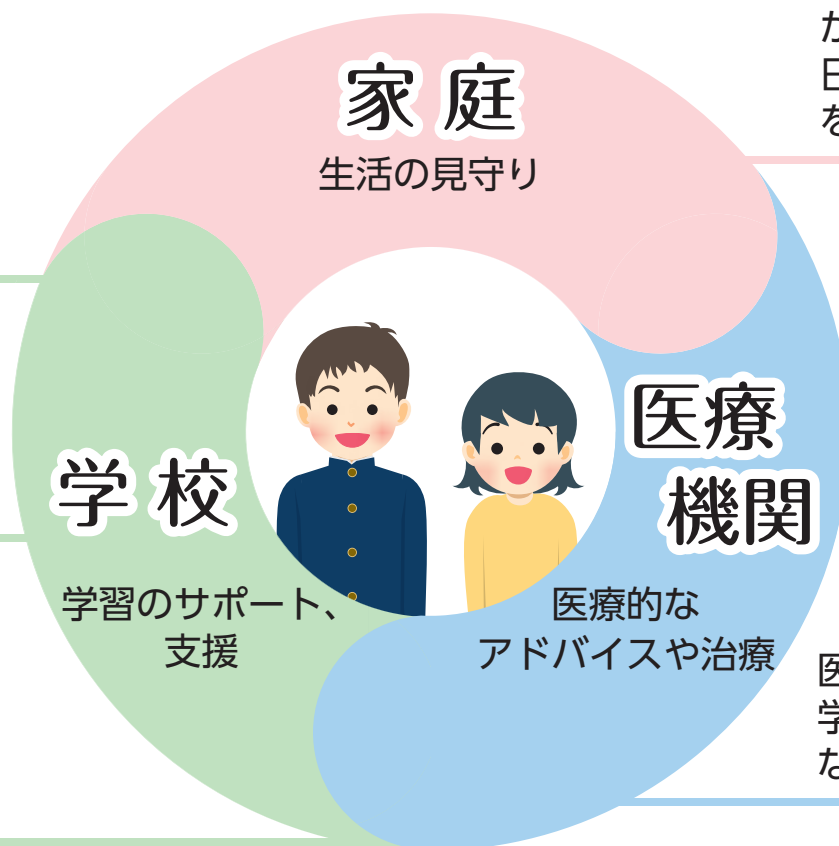
家庭・学校・医療機関がそれぞれの役割を通して、後遺症に悩む子供をサポートすることが大切です。学校は児童・生徒、保護者が安心して治療に専念でき、焦ることなく学校生活への適応・復帰をイメージできるよう支援していくことが重要です。

家庭では、医療機関、学校からのアドバイスをもとに日常生活の中でできることをしていく。

学校における相談先（担任、養護教諭・スクールカウンセラーなど）を、児童・生徒、保護者へ周知しておく。

相談があった場合、定期的に面談を行い、児童・生徒、保護者からの配慮の希望等を確認し、状況を把握する。

教職員・スクールカウンセラー間等で連携し、対応を協議する。  
その上で、児童・生徒、保護者に学校の方針を伝える。



医療機関では、診断・治療を行い、学校生活や日常生活での医療的なアドバイスを行う。

# 3 後遺症への対応

## 学校生活に戻るためのステップ

症状がつかなく、学校を休んでいる児童・生徒が学校へ戻るためのステップの一例です。段階的なステップを踏んでいくことが合っている子供も、そうでない子供もいます。また、日によってできることが異なったり、症状は一進一退を繰り返すことがあります。無理強いせず、子供の症状や体調に応じて対応していきましょう。

実施可否については、医師に確認してから始めます

できることを無理せず少しずつ増やしていく

START	<b>&lt;生活のリズムを整える&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 毎朝同じ時間に起きる</li><li><input type="checkbox"/> 予定がなくても着替える</li><li><input type="checkbox"/> 朝食をはじめ3食バランス良く食べる</li><li><input type="checkbox"/> 夜更かしを避ける</li></ul>	
STEP 1	<b>&lt;家でできることを少しずつ増やす&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> オンラインを活用した学習に参加する(まずは1教科から始め、徐々に増やしていく)</li><li><input type="checkbox"/> 家族や友達と話す</li><li><input type="checkbox"/> 近所を散歩する</li></ul>	
STEP 2	<b>&lt;学校に通う&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 体調が良い時に、学校まで行く</li><li><input type="checkbox"/> 登校時間に学校へ行く</li><li>▷ <b>登校できたら</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 保健室で過ごす</li><li><input type="checkbox"/> 午前中または午後だけ授業に出る</li></ul></li></ul>	(例) 登校時に公共交通機関を利用する場合 <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 駅やバス停まで行く</li><li><input type="checkbox"/> 混雑を避けた時間帯に公共交通機関を利用する</li></ul> ※保護者による送迎も選択肢の一つとして考えられる
STEP 3	<b>&lt;学校で過ごす&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 教室で一日授業に出る</li><li>▷ <b>学校で1日過ごせたら</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 体育の授業に参加する</li><li><input type="checkbox"/> 部活動を見学・参加する</li></ul></li></ul>	<input type="checkbox"/> 昼食(給食等)をとる



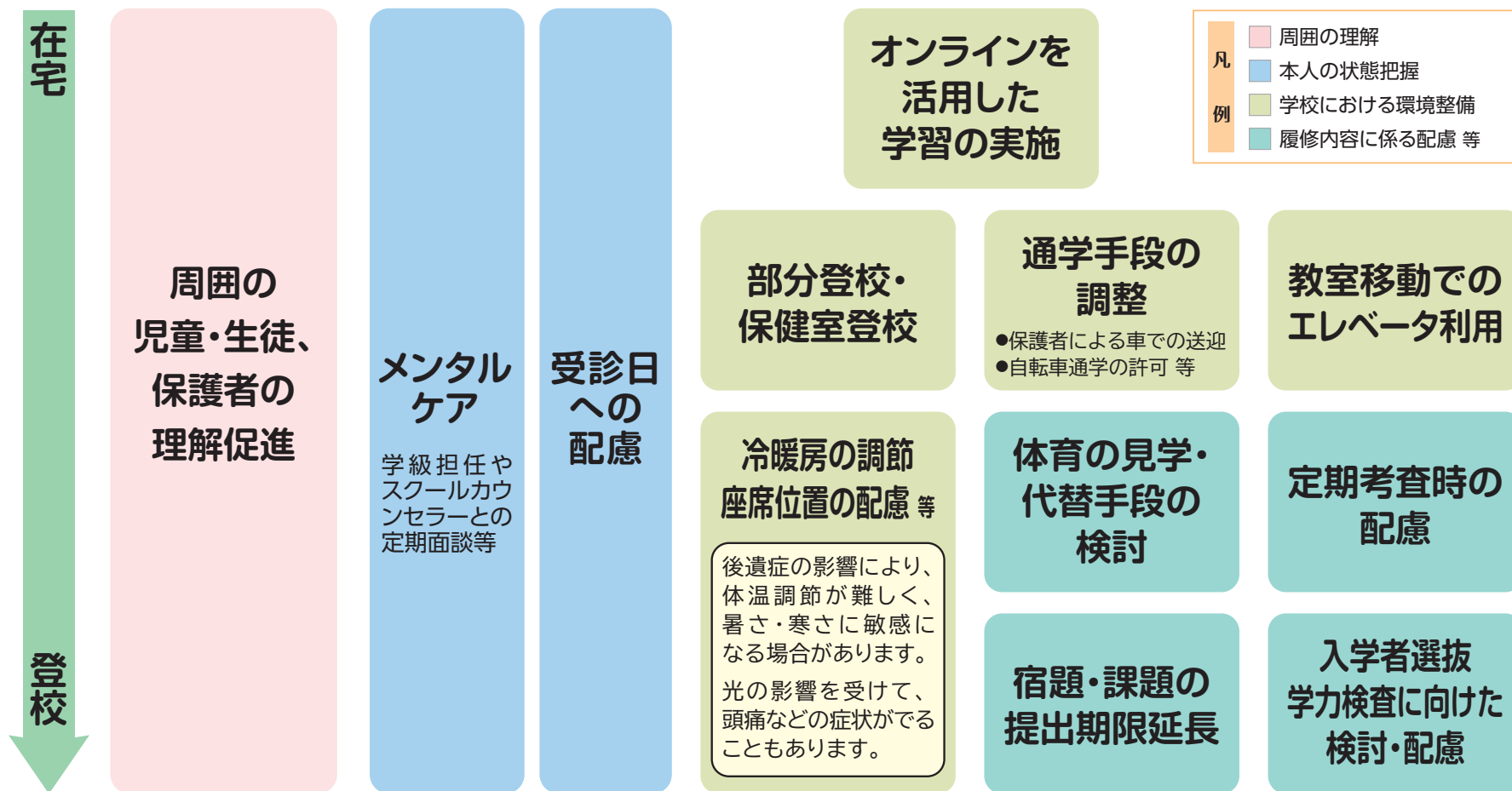
元の生活へ

# 3 後遺症への対応

## 学校による対応・配慮の具体例

後遺症に悩む児童・生徒や保護者が具体的に困っていることを面談等を通じて把握し、各学校で実施可能な配慮について検討します。児童・生徒の訴えをよく聞き、共感的な態度で接して、体調や訴えに合わせて無理をさせないことが重要です。

### 学校における対応例





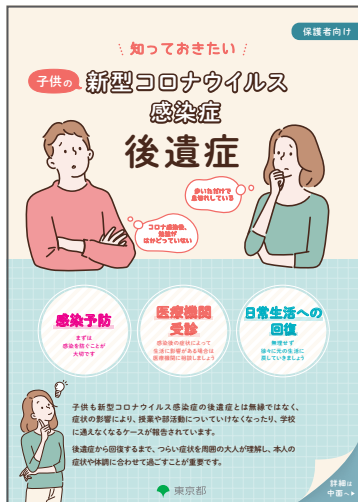
# 4 後遺症に関する都の取組

東京都では、リーフレットの配布やホームページへの掲載等を通じて、後遺症に関する周知・情報提供を行っています。

## リーフレット

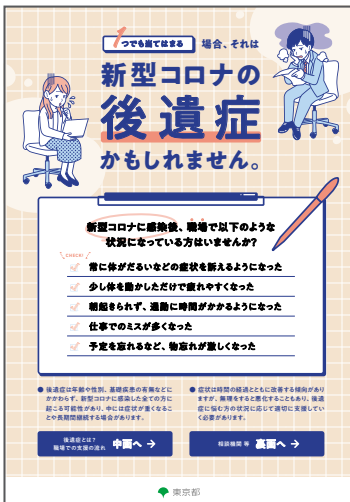
クリックするとリーフレットをご覧ください。

### 保護者向け



子供の後遺症の理解促進を図るため、保護者向けに後遺症に関するQ&Aや症状と症状がある場合の対応等について掲載しています。

### 企業向け



後遺症に悩む方が治療と仕事の両立ができるよう、後遺症に関する企業の理解を深めるためのリーフレットです。労働者に見られる症状例や職場における支援の流れとポイント、職場における配慮事例等を掲載しています。

## コラム 就労者の後遺症

国内の調査では、コロナに感染した労働者のうち、16%程度に、2か月以上の症状持続が見られています（[中間報告]COVID-19流行下における社会環境と健康に関する労働者調査～罹患後症状（いわゆる後遺症）について～（産業医科大学による調査）[リンク](#)）。

「長時間立ってられない」「すぐに息切れして職場に行くことができない」等の症状が現れたり、これらの症状が長期間継続したりすることで、職場復帰が困難となることもあります。

怪我等と異なり、回復がいつになるか不明だったり、症状も多様なため職場での対応が難しいこともあります。まずは本人が業務の中でどのような配慮を希望するかを確認し、そのうえで、それぞれの職場で実施可能な配慮を検討することが重要となっています。

### 一般の方向け



コロナ感染後に様々な症状で苦しむ方々や、その周囲の方々に、後遺症の可能性を知ってもらい、医療機関や相談窓口等につなげることを目的としたリーフレットです。

### 東京都保健医療局 後遺症のホームページのご案内



後遺症に関する下記の情報を掲載しています。過去に実施した、オンライン研修会等の動画もご覧いただけます。

- ・後遺症について
- ・後遺症対応医療機関・相談窓口
- ・公的支援情報
- ・後遺症リーフレット
- ・東京 iCDC 分析報告
- ・医療機関向け情報

## 後遺症に関する資料

### 厚生労働省

新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）に関するQ&A Q1

☞ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kouisyuu\\_qa.html#Q1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kouisyuu_qa.html#Q1)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き 別冊  
罹患後症状のマネジメント（第2.0版）

☞ <https://www.mhlw.go.jp/content/000952747.pdf>

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き（第9.0版）

☞ <https://www.mhlw.go.jp/content/000936655.pdf>

### nature

scientific reports

Long-COVID in children and adolescents: a systematic review and meta-analyses

☞ <https://www.nature.com/articles/s41598-022-13495-5>

### 東京都

【教職員向け】児童・生徒を支援するためのガイドブック～不登校への適切な支援に向けて～

☞ <https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/guidebook.html>

### WHO

Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19-Related Illness

☞ <https://www.who.int/publications/m/item/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness>

### NHS (National Health Service)

Your Covid Recovery

☞ <https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk>

### 産業医科大学

【中間報告】COVID-19流行下における社会環境と健康に関する労働者調査～罹患後症状（いわゆる後遺症）について～

☞ <https://dohcuoeh.com/postcovid-19/>

## 参考資料

### 文部科学省

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（令和5年5月8日）

☞ [https://www.mext.go.jp/content/20230427-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230427-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)

学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について（通知）（令和5年4月28日）

☞ [https://www.mext.go.jp/content/20230427-mxt\\_ope01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230427-mxt_ope01-000004520_2.pdf)

監修：賀来 満夫（東京iCDC所長）

作成：東京iCDC後遺症タスクフォース（五十音順）

五十嵐 侑（産業医科大学）

小坂 健（東北大学大学院）

立石清一郎（産業医科大学）

土田 知也（聖マリアンナ医科大学）

花木 秀明（北里大学）

平畑 光一（ヒラハタクリニック）

堀越 裕歩（東京都立小児総合医療センター）

森岡慎一郎（国立国際医療研究センター）

吉川 徹（労働安全衛生総合研究所）

令和5年9月発行

編集・発行

東京都保健医療局感染症対策部調査・分析課

新宿区西新宿二丁目8番1号 電話：03-5321-1111（都庁代表）

デザイン編集

竹野株式会社

東京都墨田区両国3-19-3

電話：03-5669-1720