

どうする？ 子どものマスク 外すか外さないかの前に押さえておきたい二つのこと

2022/7/2 白井沙良子・小児科医／小児科オンライン所属医師 毎日新聞



いよいよ夏本番。気温も湿度も高くなり、新型コロナウイルス感染対策の「マスク」について、いろいろと気になるところではないかと思えます。「子どもはマスクを無理して着けなくて良いて聞いたけど、本当に大丈夫？」「園や学校によって対応が違うけど、本当のところ、何が正しいの？」。マスクの着用をめぐり、悩んでいる親御さんも多いのではないのでしょうか。マスクの着用について、国内外の公的機関などが示した見解のポイントを整理しながら、子どものマスクに対する考え方を解説します。

「子どものマスクは無理をせず」は世界共通

マスクの着用について政府が5月に示した方針では「人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合は着用する必要はない」とし、オミクロン株の流行で2月以降、一時的に着用を推奨してきた2歳以上の未就学児について、一律には求めないとしました。2歳未満の子どもには引き続き推奨していません。

子どもには、マスクの装着を強く推奨しない——。これは、国内外のいずれの機関の見解においても共通しているポイントです。

まず、世界保健機関（WHO）では、新型コロナの流行が始まった当初から「5歳以下の小児ではマスク装着の必要はない」としてきました。5歳以下では「適切にマスクを装着することができない可能性が高い」というのが理由です。

たしかに厳密な感染対策という点においては、マスクを装着している間はマスクを触ってはいけません。また、しっかりと鼻と口やあごを覆う必要があります。マスクを外す際にも、マスクの外側に触れないように注意深く外してすぐに廃棄し、手を洗う必要があります。これを5歳以下のお子さんがしっかり守るのは、かなり難しいですよ。なお6歳以上では、主に室内や換気が不十分な場所などでは、成人と同様にマスク装着が推奨されうるとしています。

また米疾病対策センター（CDC）と AAP（米小児科学会）は、2歳未満の子どもにはマスク着用を求めないとの見解を示しています。CDCはさらにK-12の子ども（日本では、年長から高校3年生に該当）について、「（新型コロナの発生が低いレベルの地域であれば）室内でもマスク装着は必要ない」としています。

厚生労働省や日本小児科医会はこれらの見解を踏襲してきました。厚労省はもう少し踏み込んで小学生以上の子どもの室内活動に言及し、「屋内において、身体的距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合（たとえば、個人で行う読書や調べたり考えたりする学習）は、マスク着用は必要ありません」としています。

「スポーツをする時」「暑い時」はマスクを装着しない

これから高温・多湿の季節。大人でもマスクを着けていると息苦しく、暑く感じられるときがありますよね。このような状況下でマスクを着けていると起こりうる危険は、具体的には以下のようなものがあります（日本小児科学会のウェブサイト参照）。

- ・呼吸が苦しくなる
- ・嘔吐（おうと）した場合に、窒息する可能性がある
- ・熱がこもり、熱中症になる可能性がある
- ・マスクで顔色や呼吸の状態などが観察しにくいいため、体調異変の発見が遅れる

そのため、厚労省も未就学児に対し、特に夏場は熱中症予防の観点から、屋外でマスクが必要ない場面ではマスクを外すよう推奨しています。小学生以上の子どもについても、屋外でマスクが不要なケースとして「身体的距離が確保できる場合」（離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど）や、「他者と距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合」（屋外で行う自然観察や写生活動など）を挙げています

また文部科学省も、各都道府県教育委員会などに対し、体育の授業や部活動の運動中、登下校時はマスクを外すよう指導を徹底することを求めています。体育の授業では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館などを含め、マスクの着用は必要ないとしています。特に小学生など、自分でマスクを外してよいかどうか判断が難しい年齢のお子さんに対しては、登下校時に屋外でマスクを外すよう、積極的に声を掛けるなどの指導が必要だとしています。

WHOは、呼吸しづらくなる可能性があるとして、子どもは「スポーツをしたり、走る、遊ぶなど体を動かす活動をしたりする際には、マスクを装着する必要はない」としています。CDCも同様の見解です。

マスクに関する「さまざまな考え方」を受け入れて

スポーツをする時や暑い時は特に「マスク装着は推奨されないこと」が、ワールドスタンダードであることを見てきました。

ただし、屋内などマスクの着用を求められる場面もあります。お子さんは自分で症状や異変を把握したり、訴えたりすることが難しいので、マスクを着ける場合は年齢や状態にかかわらず、保護者の方々がこまめに、お子さんの顔色や様子を確認できると良いですね。

また、マスクの装着についての考え方は、今後の流行状況などで日々変化していく可能性があります。各保育園や幼稚園、小学校によって対応が異なることもあります。児童館や公共の遊び場においても同様です。

場面によってマスクの考え方が異なると、大人も子どもも戸惑ってしまいますが、そん

な時、心がけておきたいポイントを二つご紹介します。

一つ目は「絶対の正解はない」ということを意識することです。新型コロナは、全世界すべての人々にとって、未知の感染症です。今後「絶対に」流行が終息するかどうかは誰にも分からないのと同じで、マスクを「絶対に」着けてはいけないのか、着けなければいけないのか、ということも誰にも分からないのです。場面によって対応が異なると混乱してしまうかもしれませんが、「未知のウイルスで、絶対の正解はないから、仕方ないよね」というスタンスで臨機応変に対応できると良いですね。

二つ目は「お子さん自身に、決めるチャンスを与える」ということです。「自己効力感」、つまり自分がコントロールできる状況がある、ということを経験することが、子どもの発達において大事です。園などで、マスク着用を自由に決められる状況があれば、「今日はマスクしていく？ どうする？」とお子さんに尋ね、その時の気持ちや体調に応じて、お子さんが自分で決められると良いですね。一般的に、1歳以後で言葉の理解が進んできた子どもなら、自分で選ぶことができます。

また、公共の場でどうしてもマスク装着を求められる時は、あらかじめ2種類のマスクを持参し、「ここではまだコロナがいるから、マスクを着けないといけないんだって。どっちのマスクを着ける？」などと理由を添えつつ、お子さんにマスクを選ばせてあげると効果的でしょう。

一方、暑い状況下でマスクを外してほしい時は「マスクを着けていると、体がとても熱くなって、病気になってしまうかもしれないの。時計の長い針がいくつになったら、マスクを外す？」などと尋ね、マスクを外すタイミングを選ばせてあげても良いでしょう。

人それぞれの理由や考えで、マスクを着ける人もいるし、着けない人もいます。

マスクを着けるか着けないかは、自分で決められる。

こう考えると、新型コロナウイルスは「多様性」や「自らの権利」といったテーマを教えてくれているようにも感じます。さまざまな考え方を受け入れつつも、正しい情報のもとに、自分が納得した考え方を選んでいくことを、大人も心がけたいものです。**子どもが感染した場合に「重症率は低い」は本当**

とはいえ、2年以上も続くマスク生活。いきなり「マスクを外してもいいですよ」と言われてもどこか不安になってしまいますよね。

そこで、安心材料の一つとして「子どもが新型コロナに感染した場合の重症率の低さ」をご紹介します。厚労省がまとめた陽性者の報告数（6月28日現在）から計算すると、20歳未満における感染者数は、全年齢の29.2%を占めています。ただし、死亡者数において、20歳未満が占める割合は0.05%にすぎません。

また、日本小児科学会の報告においては、20歳未満で感染した人のうち、集中治療室(ICU)に入院した割合は0.59%、死亡した割合は0.04%にとどまっています。感染者の大部分が無治療あるいは対症療法（解熱剤など）で改善しています。

もちろんお子さんが新型コロナに感染してしまうと、体調の心配はさることながら、親御さんのお仕事の調整などさまざま対応が大変になりますよね。しかし、「絶対にかからないようにしないと！」などと気を張り続けるよりも、こうした客観的な事実を知ることによって、少しでも安心して毎日を過ごせると良いですね。