



今年もよくがんばりました（！）♡

どんな一年でしたか？子育て中は、ゆったり落ち着いて、思い通りのハッピーな毎日…なんて程遠いかも知れません。つらかった、イラっとした、泣きたかった、逃げたかった、という事もあったでしょう。けれど毎日、1日も欠かさず子どもと向き合い、一生懸命に家族の生活を支え、暮らして来たあなたのがんばりは、他の誰もいない、あなたが一番よく知っているはず。満足はしていなくても、頑張った自分、頑張ろうとした自分、頑張りたいと思った自分を、どうぞしっかりねぎらって褒めてあげてください。完璧な子育てなんてありません。完璧な親も存在しません。大人だって成長します。全ての経験は宝です。

“もしも”の体調不良に備えて

年末年始、医療機関の診療体制が通常とは異なります。ごく少数の受診可能な医療機関に体調不良者が殺到するため、具合の悪く、長時間待たなければならないでしょうし、受付してもらえないケースも考えられます。

- まずは、お休み期間中はできるだけ人混みを避け、ご家族の会話とスキンシップを大切に。笑顔で過ごしましょう。
- 寝不足を解消し、暴飲暴食を控えて、お子さんと散歩がてら初詣や、お正月の遊びなどで気分転換。日頃の疲れを癒しましょう。
- 急な体調不良に備えて、相談窓口や受診方法などを確認しておきましょう。
- 重症化リスクの少ない大人は抗原検査キットや解熱剤など準備しておくで安心。
- 自己検査で陽性だった場合、症状が特に重くなければ、東京都陽性者登録センターに登録し、自宅で療養をお願いします。

【新型コロナ】対応早見表

東京都福祉保健局の特設WEBサイトに各種問い合わせ先やリンクの一覧があります

相談窓口

発熱等の症状があり、かかりつけ医がいない方からの相談

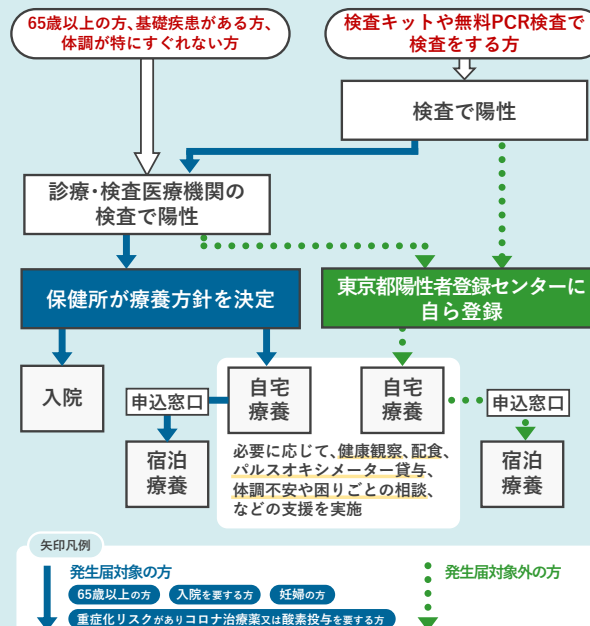
- ① 東京都発熱相談センター
- ② 医療機関案内専用ダイヤル

一般相談

(感染に関する不安や、変異株に関すること)

- ③ 新型コロナ・オミクロン株コールセンター

受診・検査からの流れ



新型コロナは、一般的な風邪やインフルエンザ同様、何度も感染する可能性があります。年末年始は備えを十分に、自宅療養の心積りをしておきましょう。対応・判断に迷ったら各種コールセンター活用、緊急時は躊躇せず救急要請。



病気・事故など特別なことは保育園へも連絡をお願いします。

新型コロナウイルスの 重症化リスクの高い方*、小学生以下の子供 (* 高齢者、基礎疾患がある方、妊娠している方 など) の場合

発熱などの症状が出たら・・・



発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

発熱外来（診療・検査医療機関）

診察が受けられる医療機関の地図・一覧を公表しています。
かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。



受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、
#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）
などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）
03-6258-5780 03-5320-4592
03-5320-4411 03-5320-4551

以下の項目や疾患に該当する方は、新型コロナウイルスの
重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

- | | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------------|---|
| ☐ 65歳以上 | ☐ 喫煙*
<small>*1日20本・20年以上の方など</small> | ☐ 妊娠 | ☐ 肥満（BMI30以上） |
| ☐ 糖尿病 | ☐ がん | ☐ 慢性腎臓病 | ☐ 脳血管疾患 |
| ☐ 高血圧 | ☐ 脂質異常症 | ☐ 心血管疾患 | ☐ 慢性呼吸器疾患（COPD等） |
| | | ☐ 免疫機能の低下 | |

お子さんの場合、 かかりつけ医・地域の小児科 などにご相談ください。

- 特にお子さんの場合、症状は年齢などにより様々です。
- 機嫌がよく、つらそうでなければ、慌てずに、様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- こんなときはすぐに受診しましょう。
 - ☐ けいれんがある
 - ☐ ぐったりしている、もうろうとしている
 - ☐ おう吐が止まらない
 - ☐ 水分が取れない



東京都

令和4年11月17日発行
(令和4年12月1日改訂)

東京都福祉保健局



#内閣官房、#厚生労働省、#東京都福祉保健局、#東京都、#小平市（お住まいの自治体）、#帰省先 etc.

