

# ひだまりほけんだより

## 11月号

令和2年11月5日発行  
新琴似ひだまり保育園  
看護師・保健師 田口 聡美

今年は、11月4日に初雪がみられ、朝晩ぐっと冷え込んできましたね。子ども達も、先月から咳嗽、鼻汁、下痢と風邪症状のみられる子が多くなってきました。乳幼児、特に乳児は、鼻汁症状から中耳炎や副鼻腔炎になりやすいため、なるべく早めの受診をお願いいたします。

### 11月は

## 児童虐待防止推進月間

「しつけ」と称した暴力や暴言が子どもの心身の成長・発達に悪影響を与えることが科学的に明らかになり、2020年4月に体罰がゆるされないものであることが法定化されました。

子育ては、イライラしたり、落ち込んだりととても大変なものです。

そのようなときは、園の担任や看護師などに気軽にご相談下さい。一人では解決できないことが解決できる、話すことでイライラがスッキリすることがあるかもしれません。一人で思いつめず、是非周囲の力をどんどん借りて楽しい子育てにしていきましょう。

その他、お住いの地区でも子育てに関する相談ができる窓口があります。

○北区保育・子育て支援センター○  
☎011-757-5381

また、「虐待かもしれない…」と感じるようなことがあったら躊躇せずまずはお電話を。

通告・相談は匿名で行うことが可能です。通告・相談をした人や内容に関する秘密は守られます。

○児童相談所虐待相談ダイヤル○  
☎189（通話無料）

11月の予定

●身体測定 27日(金)  
●避難訓練 18日(水)

## インフルエンザワクチン 接種はお済ですか!?

今年の冬は、コロナウイルス感染症とインフルエンザのダブル流行が懸念されています。そのため、ワクチンが存在しているインフルエンザについてはワクチンで予防対策を講じることが推奨されています。未接種の方は、なるべく早めに受けることをおすすめします。



## インフルエンザと 新型コロナの見極め方

今年の冬は、コロナとインフルエンザが流行しやすい時期に発熱や呼吸器症状が出た場合、どのように見極め判断をしたらよいでしょうか。

コロナウイルスの場合、多くの症例で発熱、咳嗽、咽頭痛、鼻汁、頭痛などがみられます。これらの症状が1週間以上続く場合、新型コロナウイルス感染が懸念されます。一方、インフルエンザは38℃以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさが主症状となり、咽頭痛、咳嗽は人により様々です。ズバリ、インフルエンザとコロナでもっとも異なる点は熱です。インフルエンザは38度以上の高熱が出る確率が高く、コロナでは、インフルエンザ程の高熱が出るという報告が少ないことが特徴です。そのため、38度以上の高熱が急速に出てきた場合はインフルエンザの可能性を考えても良いといえます。

※症状の出方は個人差があり、あくまで一般的な症状です。