



今年の桜はあっという間に咲きました。校庭の八重桜もまん丸に花を咲かせました。桜のお花を愛でることいかがでしたか。GWの前には、つつじやさつきの花も咲き始めています。色とりどりのお花が咲き始める季節ですね。心とからだの健康を大切に今年度もどうぞ宜しくお願いします。



気になることがあるときは…！

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

いつもと違うところは？

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

など

おうちでの様子は？

- 朝から機嫌がわるく、登園をしぶっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

など

連絡先は？

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

特に登録している緊急連絡先と

違う場合は必ず伝えてください



生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

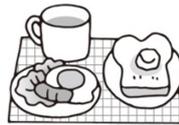
早寝・早起



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

都民のみなさまへ ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～

【発熱症状がある方】東京都発熱相談センター、東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダ

イヤル

東京都発熱相談センターについて
以下のような相談を受け付けます（24時間、土日祝日を含む毎日）。

- ・発熱等の症状がある方
- ・民間検査機関等で陽性と判定され、医師の診断が必要な方

発熱等の症状を呈した方で、かかりつけ医のいない場合(※)、土日や夜間等かかりつけ医が休診の場合などの相談に対応します。

※かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

1. 発熱相談センター（看護師・保健師が対応）
（電話番号） 03-5320-4551、03-5320-4411、03-6258-5780 又は
03-5320-4592 （いずれも24時間対応）

・対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、タイ語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語

2. 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル（一般オペレーターが対応）

（電話番号） 03-5320-4327、03-5320-5971 又は 03-5320-7030 （いずれも24時間対応）

※症状が気になる方は、看護師・保健師が対応する発熱相談センター又は、ご案内する医療機関にご相談ください。

※電話番号の掛け間違いが多く発生しています。

お問い合わせの際は、電話番号を再度お確かめのうえ、お掛けくださいますようお願いいたします。

医療機関に電話でご相談の結果、受診の必要がある場合には、医療機関の指示に従って受診してください。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方は[こちら](#)

【一般相談】新型コロナ・オミクロン株コールセンター

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口です。

以下のような相談を受け付けます（9時から22時まで、土・日・祝日を含む毎日）

・感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談

・オミクロン株に関する相談

（電話番号）0570-550-571

電話番号のお掛け間違いにより、ご迷惑をお掛けするケースが発生しています。

頭の0（ゼロ）を忘れないよう、ご注意ください。

お問い合わせの際は電話番号を再度お確かめのうえ、お掛けくださいますようお願い申し上げます。

（対応言語）日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、タイ語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語

※新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、**最寄りの保健所**でも対応しています。

※聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方向けの相談は [こちら](#)

厚生労働省 [新型コロナウイルスに関するQ&A](#)

よくある質問はこちらをご覧ください。

【接種後の症状が気になる方】東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

接種後に副反応の症状が見られる場合、看護師、保健師等に相談のできるコールセンターを設置しています。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

【LINE 相談】新型コロナ対策パーソナルサポート

LINEを活用し、新型コロナに関する情報を発信いたします。LINE 公式アカウント「**新型コロナ対策パーソナルサポート@東京**」では、チャットボットで新型コロナに関する質問にお答えするとともに、毎日の新規陽性者数など最新の情報をお伝えしています。

こちらから、「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」を友だちに追加してください。

※利用にはLINE アプリへの登録が必要です。



新型コロナ対策パーソナルサポート@東京 <https://lin.ee/dCynj8n>

- ・「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」利用規約
- ・「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」個人情報保護方針（個人情報の取扱）

【夜街関連】「もしサポコールセンター」における電話相談

東京都では、接待を伴う飲食店等で新型コロナウイルスの患者が発生していることを踏まえ、以下のとおり、店舗の従業員と利用者を対象とした相談・情報提供サービスを実施しています。

店舗での感染防止対策や症状が出た際の対応などの電話相談に、多言語（日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、タイ語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語）でお答えします。

もしサポコールセンター：電話 0570-057-565※

受付時間：9時00分から22時00分まで（土曜日、日曜日、祝日を含む）

※もしサポコールセンター

接待を伴う飲食店等の従事者・利用者のみが対象です。

それ以外の方の一般相談は、新型コロナコールセンター（電話：0570-550-571、9時00分～22時00分）をご利用ください。

こちらも合わせてご覧ください。

通知アプリ

<https://www.digitalservice.metro.tokyo.lg.jp/ict/mimamori.html>

啓発動画

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/settaicoronadougua.html>

お問い合わせ

このページの担当は 東京都福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課 です。

相談窓口

- [新型コロナウイルス感染症の治療薬等の治験情報](#)
- [新型コロナウイルス感染症 症状がある方はためらわずに連絡を！ ～よくある「自覚症状」のチェックリスト～](#)
- [診療・検査医療機関の一覧](#)
- [新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口について](#)
- [新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口について（聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方向け）](#)
- [新型コロナウイルス感染症 都民向け感染予防ハンドブック](#)
- [東京都 LINE 公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」利用規約](#)
- [東京都 LINE 公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」個人情報保護方針（個人情報の取扱）](#)
- [お問い合わせ](#)
- [サイトポリシー](#)
- [個人情報保護基本方針](#)

東京都福祉保健局：〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号 電話：

03-5320-4032 FAX：03-5388-1400

Copyright