

ちょっと 気になる子、気になる保護者

そんな『**困っているかもしれない人々**』を守るシステムがあります



- ・泣き声がよく聞こえる
- ・怒鳴り声がしている
- ・物が壊れるような音が聞こえてくる
- ・疲れた感じの保護者を見かける
- ・暴力を受けた話を聞いた など

どんな小さな事でも構いません。そんなときには、健康福祉課または地域の民生委員にお知らせください。匿名での通告も可能です。

通告者の情報は、法律により相手には伝えてはならないことになっています。安心して情報をお寄せください。

迷わず連絡！情報提供や相談を！

- ・役場健康福祉課（来所相談も可） ☎ 0859-72-0334（平日 8：30～17：15）
- ・児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 189
- ・米子児童相談所 ☎ 0859-33-1471

★今すぐ助けなければならないときは、迷わず 110 番を！

11 月は 児童虐待防止推進月間 です。

【標語】「知らせよう あなたがあの子の 声になる」

こども家庭庁では、毎年 11 月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。

《児童虐待とは…》

- ▶身体的虐待… 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- ▶性的虐待… 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ▶ネグレクト… 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置する、病院に連れて行かない など
- ▶心理的虐待… 「生まれてこなければよかった」などの言葉の暴力、きょうだい間の差別、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前 DV）



《親子のための相談 LINE》（匿名可能・秘密厳守）

子育ての不安や親子関係のことなど、一人で抱え込まずお気軽にご相談ください。

相談方法



《しつけ？体罰？ これってどっち？》

特設サイトで
チェック



日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



突然の発熱から始まった 新型コロナウイルスの療養生活

9月下旬の夕方、なんとなく寒気がしました。背中から腰にかけて筋肉がだるく、痛みも出てきます。そういえば午後から喉がいがらつぽかった。いやな予感かして熱を測ると37・3度。帰宅後にもう一度測ると38・2度まで上がっていました。

思い当たるのは、5日前の会合くらいです。人混みには出ていないのに、いつ、どこでうつったのか。結局その夜は38・8度まで上がり、全身の筋肉痛と食欲不振に襲われました。ひとり暮らしなので、食事を作るのも一苦勞です。それでも、おかゆと簡単なおかずをなんとか作って食べました。

ところが、飲み物の買い置きがありませんでした。熱があると、汗や呼吸から失われる水分（不感蒸泄）が大きくなるので、体は脱水に傾きます。お茶やスポーツドリンクで補うべきなのに、お茶を沸かす気力すらなく、じっとしているうちに眠ってしまいました。翌朝、トイレで褐色の尿が出ました。脱水のサインです。あわてて水分をとりました。

出勤してすぐに検査をすると、新型コロナウイルスは陽性でした。外来診察はリモートに切り替え、パソコンの画面越しに患者さんを診察しました。その後、抗ウイルス薬のラゲブリーオを内服しました。入院患者さんは他の内科の先生にお願いし、規定どおり自宅療養に入りました。

自宅でも熱は続き、筋肉痛と喉の痛みも残りました。特に喉の痛みが強く、食事がとれなくなるかもしれないと覚悟しましたが、意外にも食べることができました。コロナでは、強い喉の痛みで食事がとれず、体力を消耗する方が少なくありません。そんなときは点滴で体力を支える必要があります。幸い、私には不要でした。

熱は約2日で下がり、喉の痛みも2日半ほどで消えました。最近のコロナの目安は、

発熱が2〜3日、喉の痛みが3〜5日です。私は比較的早く回復したことになります。毎年ワクチンを打ってきたおかげかもしれません。今も咳は残っていますが、回復に向かっています。

国の目安では、発症から5日間は外出を控えることが推奨されています。当院でも、患者さんと接する職員は、この期間は勤務できません。症状が軽くなっても、10日間ほどはウイルスが出る可能性があるため、マスクをつけ、高齢の方との接触を避けるなどの配慮が必要です。

身をもって感じた 新型コロナウイルス対策の大切さ

今回の経験から、皆さんに伝えたいことをまとめてみました。

① 感染はいつ、どこでも起る

特に若い方は症状が軽く、気づかずに町を歩いていることもあります。「自分は大丈夫」とは言い切れません。

② 高齢の方や持病のある方は、早めに受診を

熱が出て、食事や水分もとれなければ、体力はどんどん奪われます。点滴が必要になることもあります。病院にかかるのも入院も気が進まない

ものですが、結局は早く回復する近道です。

③ 抗ウイルス薬は「早く」が大切

今は有効な薬があります。ただし、飲み始めは発症から5日以内が目安です。早く診断をつけて飲むほど効果が期待でき、6日目以降に始めた場合の効果は確かめられていません。「少し様子を見てから」と思わず、症状が出たら早めに受診してください。

④ 何より大切なのはワクチン

「もう怖くない」と油断すると、重症化して命にかかわります。2025年の国の統計では、新型コロナウイルスで亡くなった方は約2万1千人で、インフルエンザの約3倍でした。亡くなった方の大半が65歳以上です。65歳以上の方、肺・心臓・肝臓・腎臓の病気や糖尿病のある方は、必ずワクチンを受けましょう。私が軽くすんだのも、ワクチンのおかげだと確信しています。今年も10月からワクチン接種が始まりました。どうぞ日野病院にご相談ください。

