

# 保健だより

# 1月



令和5年 1月 連島中学校

新年になりました。寒い季節、今年も新型コロナウイルス感染者が増加しています。また、全国的にインフルエンザ感染者も増加しています。手洗い・うがい・マスク・換気で予防しましょう。三年生は受験シーズンを本格的に迎えます。体調管理をしっかりして、本番にのぞみましょう。

**\* 毎朝、家庭での検温を引き続きよろしくお願いいたします。**

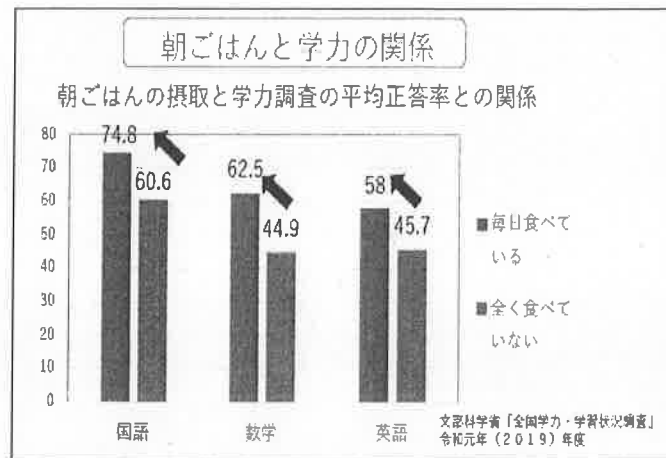
## 保護者の方へ ( インフルエンザ 証明書の用紙について )

インフルエンザは出席停止になります。病院で医師に診断されたら **すぐに学校に連絡をください。** 連絡を受けた日より出席停止の扱いになります。

用紙が「インフルエンザ罹患報告書」に変更になりました。教育委員会ホームページからダウンロード、または学校から渡します。

保護者が「インフルエンザ罹患報告書」を記入し登校時、学校へ提出してください。

1月10日保健委員会(専門委員会)では、倉敷中央給食調理場の栄養士の先生から、「朝ごはんを学カアップ・よくかんで集中カアップ・朝ごはんを作ろう!」について教えていただきました。



### ポイント①主食の役割を知る

**【主食】炭水化物**  
脳のエネルギーになる

授業やものごとに集中カアップ

### ポイント②主菜の役割を知る

**【主菜】たんぱく質**  
体温を上げる

活動カアップ

### ポイント③副菜の役割を知る

**【副菜】ビタミン**  
疲労回復 免疫カアップ

体調をくずさず勉強できる  
テスト当日をおかえられる

### ポイント④主食・主菜・副菜をそろえる

1品だけでもバランスをよくできる。

**パン**

ツナ  
チーズ  
キャベツ  
きゅうり

**ツナサンド**

ツナ  
チーズ  
パン  
キャベツ  
きゅうり

### 朝ごはんをつくらう

生レタスと生トマト、豆腐をスプーンで盛り付けて完成♪

生レタスとハムを使ったハムサンド

### クックパッドに給食のレシピ掲載しています!

『倉敷市学校給食』で検索!

倉敷市学校給食のレシピ 8888

新着順 | 人気順

- 果汁漬物 倉敷市学校給食
- 炊き寄せごはん 倉敷市学校給食
- おみ漬け 倉敷市学校給食

### 朝ごはんは学カアップ、体力アップに大切です。

良く噛むことで、脳が活性化して良く働き、老化も予防します。

- ・記憶力を向上 「レシチン」:大豆・豆腐・みそ・納豆・クルミ・松の実
- ・脳に活力 「脂肪」:ゴマ・いわし・クルミ・豆
- ・頭脳回転を早く 「タンパク質」食品:牛乳・豆乳・のり・昆布・わかめ・魚・貝
- ・思考力を向上 「ビタミンB」食品:小麦胚芽・緑黄色野菜・うなぎ・いわし・豆
- ・ストレスを解消 「ビタミンC」食品:トマト・ニンジン・みかん・オレンジ・レモン・緑黄色野菜・のり・サツマイモ
- ・学習能力を向上 「ビタミンE」食品:玄米・ゴマ・緑黄色野菜・小麦胚芽
- ・集中力を向上 「カルシウム」食品:ゴマ・いわし・クルミ・豆乳・牛乳・ヨーグルト・鶏肉・豚肉・牛肉・卵・ブルーベリー(ベリー類)・アボガド・ブラックチョコレートなど

# 新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方へ

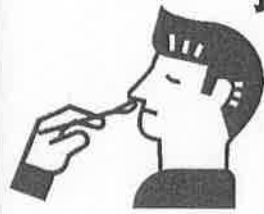
(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦などと小学生以下の子ども以外の方)

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

流行時は、発熱外来の予約が取りづらくなります。重症化リスクの高い方を守るため、健康フォローアップセンターをご活用ください。

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…  
まずはご自身で新型コロナ抗原定性検査キットで検査してください。

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



国が承認した検査キットの一覧



陽性だった場合は、地域の健康フォローアップセンターに登録して自宅療養をお願いします。



- ・体調変化時には、健康フォローアップセンターにご連絡ください。
- ・検査キットの結果が陰性でも新型コロナやインフルなどに感染している場合があります。感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。



## 受診を迷った場合

電話相談窓口などをご利用ください。

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119(救急要請相談)、#8000(こども医療相談)など

症状が重いなど受診を希望する場合

受診・相談センターに相談し、かかりつけ医・発熱外来の受診や電話診療・オンライン診療をご検討ください。

新型コロナウイルスワクチンの早期の接種をお願いします

# 新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方

(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)

小学生以下の子どもと保護者の方へ

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・新型コロナウイルスワクチンの接種  
新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンの接種  
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は

速やかに発熱外来(診療・検査医療機関)を受診してください。

新型コロナ抗原定性検査キットで陽性が確認された場合は、その結果を受診時に医師に伝えてください。



かかりつけ医がいる場合 **かかりつけ医にご相談ください。**

受診を迷った場合 **電話相談窓口などをご利用ください。**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119(救急要請相談)など

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歳以上である
- 喫煙歴がある
- 妊娠している
- 肥満(BMI30以上)
- 糖尿病
- がん
- 慢性腎臓病
- 脳血管疾患
- 慢性呼吸器疾患(COPDなど)
- 高血圧
- 脂質異常症
- 心血管疾患
- 免疫機能の低下の可能性がある

小学生以下の子どもは

かかりつけ医はじめ地域の小児科医などにご相談ください。

特に、子どもの場合は、症状は年齢などによって様々です。機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずの様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合 夜間や休日の場合 **電話相談窓口などをご利用ください。**

「救急車利用マニュアル」、「こどもの救急」等関係Webサイトの参照や#7119(救急要請相談)、#8000(こども医療相談)など

2歳未満では新型コロナ、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかかわらず両方の重症化リスクがありますので、心配なことがあれば、予めかかりつけ医と対応を相談しておきましょう。