



# 成羽病院通信

☎成羽病院 ☎(42) 3111

- 予防接種を受けに行くときには次のことを守ってください。**
- ① 保護者は最少人数でお願いします。
  - ② 子どもも保護者も体調の良いときに来院し、必ず体温チェックをしてください。
  - ③ マスクを着用し、手洗いをしっかりと行ってください。
  - ④ 病院ではできるだけオムツを交換しないようにしましょう。
  - ⑤ 電話で予約をしてから受診してください。

新型コロナウイルス感染症の拡大で、定期予防接種を受ける子どもが3月ごろから減少しています。また、子どもの予防接種をどうしようか悩んでいる保護者も多いのではないのでしょうか。

日本小児科医会は「別の重大な感染症にかかるリスクが高くなる」として、注意を呼びかけるメッセージを発信しています。

子どもの定期予防接種は13疾病に対するものがあり、いずれも生死に関わったり、障害が残ったりする可能性がある病気で、生後2カ月から一定時期に複数回接種する必要があります。

新型コロナウイルスが流行している時期でもワクチン接種を続けていくため、各医療機関では、他の病気で受診する人と待ち時間や待ち合い場所を分けるなどの配慮をしていますので、きちんと接種しましょう。

小児科

## 新型コロナウイルス感染症と 子どもの予防接種

### 5月27日 高梁市役所(松原通) 自主防災組織のモデル地区に選定



自主防災組織の設立支援等モデル地区として、応募のあった「あたご地域自主防災会(成羽町下原)」、「成美コミュニティ推進協議会(成羽町成羽・羽山)」、「仁賀協議会(川上町仁賀)」の3団体を選定しました。各団体は今後それぞれの地区で自主防災組織の設立と活動を行い、市はその支援を行います。

### 5月27日 富家小学校(備中町布賀) 漆塗リスプーンの贈呈



高梁市地域おこし協力隊員<sup>もりながゆうじ</sup>の森永祐史さん(備中町長屋<sup>うらしめ</sup>)が、自作の漆塗リ木製(カレー)スプーンを富家小学校の全児童へ贈呈しました。また、協力隊員として取り組んださまざまな活動や備中漆<sup>びちゅうろうし</sup>について、3～6年生の児童に向けて説明しました。なお、森永さんは5月31日に3年間の任期を終えて退任しました。

☎健康づくり課 ☎(21) 0228



# 健康づくり応援通信 ③

家庭で過ごす時間が増え、食生活が乱れていませんか？腸を活性化することで体調を整え、元気な体を維持しましょう。

今回は、サバの味噌煮缶と野菜を組み合わせた、簡単に作れる腸活レシピを紹介します。カルシウム・食物繊維も摂れます！

## 腸活！サバの味噌煮缶で回鍋肉風

- 【材料】(2人分)**  
 サバの味噌煮缶 … 1缶  
 キャベツ………… 150g  
 黄パプリカ…… 1/2 個  
 しめじ…………… 20g  
 長ネギ…………… 1/3 本  
 おろし生姜(チューブ) 2cm  
 ごま油…………… 小さじ1  
 豆板醤<sup>とうばんじやん</sup> … 小さじ1  
 酒 ……………… 大さじ2
- 【作り方】**  
 ①キャベツ、黄パプリカは食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜めに切っておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。  
 ②サバの身は粗くほぐし、缶汁はボウルに入れてAを混ぜる。  
 ③フライパンを熱してごま油をひき、①とおろし生姜を入れて好みの加減まで炒める。②を加え、さっと炒め合わせて器に盛る。

動画で確認



梅雨の時期になり、食中毒に注意が必要です。調理前、調理中、盛り付け前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。また、残った料理は適切に保存し、早めに食べ切りましょう。



味噌煮缶で回鍋肉風

矢田部美土里<sup>やたべみどり</sup> 管理栄養士

### 6月7日 文化交流館(原田北町)ほか 大規模水害対策訓練



令和2年度高梁市大規模水害対策訓練(市主催)を市内各地で実施しました。当日は市役所内に災害対策本部を設置。複数箇所増水や土砂災害が発生した設定で、関係行政機関や医療機関などとの連絡や対応を確認しました。また、市内18カ所に避難所を開設し、感染症対策をしながら避難者に対応する訓練を行いました。

### 6月3日 川上学童保育(川上町地頭) 市内の学童保育へ飲み物の贈呈



新型コロナウイルス感染症の影響により県内の学校給食などで発生した食品ロスの削減と、子どもたちを元気付けることを目的として、吉備中央町の非営利団体フード・シェアリング・ジャパンから市内15の学童保育へ牛乳やジュースが贈呈されました。飲み物はこの日のうちに各学童保育に配布され、子どもたちは大いに喜んでいました。