

特支

令和3年度小学校就学予定者の 就学申請および相談のおしらせ

★特別支援学校または特別支援学級へ就学を希望・検討されている方へ

【申請手続き期間】令和2年5月11日から8月30日

【申請対象者】

令和3年度以降に小学校就学予定で「障がいがある」あるいは「その疑いがある」お子様で、特別支援学校または特別支援学級等への就学を希望されるお子様。

申請にあたっての相談また手続きの詳細については、通園されている保育園またはこども園、幼稚園の職員にご相談ください。どちらにも通園されていない場合は、宮古島市教育委員会学校教育課へお問い合わせください。

なお、例年実施しておりました保護者説明会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今年度は中止させていただきます。



小学校就学と同時に皆様にとって最適な学習の場で学習ができるよう一緒に検討してまいりますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：学校教育課 ☎ 77-4944

感染症からカラダを守るために ～「家メシ」で免疫アップ食事術～

新型コロナウイルスの感染予防対策として手洗いや咳エチケットはもちろんですが、生活面では、①バランスのとれた食事②睡眠や食事の時間の一定化③適度な運動の3つが大切なポイントです。

実は、免疫がしっかり働くためには司令塔となる「脳」が関係します。そこで、今回は「脳」を整えて、免疫力をアップするための食事術をご紹介します。新型コロナ感染予防に限らず、日頃から『免疫力アップ』を心がけることで、風邪やインフルエンザ予防にも効果的です。

タンパク質とビタミンA・C・Eをちょっとプラスするだけで免疫アップ!

【1食分の組み合わせ】 ※治療中の方で食事制限がある場合は主治医にご相談ください



炭水化物

ごはんやめん類など

脳のエネルギー源。インスタント食品を利用する場合は塩分の摂りすぎに気を付けましょう!
1日塩分量(成人)→ 男性:7.5g/ 女性:6.5g

免疫細胞

(抵抗力)をつくる



たんぱく質

魚・肉・卵
乳製品など

1食に1~2食品(片手のひら半分)を目安に取り入れます。摂りすぎに注意です。
◎卵の目安は1日にMサイズ1個
◎サバやイワシには抗酸化物質オメガ3が含まれています

抗酸化物質

免疫細胞を
助けるために必要



ビタミン・ミネラル
食物繊維

野菜(120~150g)

◎目安量
・ほうれん草→片手一握り 100g/ トマト→中1個 150g
・にんじん→中1本約 150~200g/ プチトマト1個 10g
◎カット野菜や冷凍食品も活用できます
・コンビニサラダ→100g程度(食品表示を参考にしてください)
・冷凍ブロッコリー→1個 15g

みやこじま
子育て応援団

児童手当 現況届 が郵送になります!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現況届が郵送になります。

郵送での受付期間：令和2年6月1日から6月30日

○宮古島市から現況届のお知らせ等を郵送します。

○現況届に記入のうえ、必要書類を添えて児童家庭課宛に返送してください。



△注意事項△

- 1、受付期間内に提出がない場合は、6月以降の手当が受けられなくなります。
- 2、令和元年度(平成31年1月から令和元年12月31日)の所得申告をしていない方は現況届の受付ができません。

お問い合わせ：児童家庭課 ☎ 72-3751(内線403、419)

乳幼児健診6月のご案内

健診	日にち	時間	場所
★4か月児健診	12(金)	9時~10時半	平良保健センター ☎ 73-4572
★10か月児健診	12(金)	13時~14時半	
★1歳半児健診	13(土)、17(木)	9時~10時半	
★3歳半児健診	13(土)、17(木)	13時~14時半	
★マタニティースクール	2(火)	14時~16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785
★健康相談 (血圧、赤ちゃん、妊娠・出産・ 不妊の相談や心の相談等)	1(月)、8(月) 15(月)、22(月)、29(月)	14時~16時	
	2(火)、9(火) 16(火)、30(火)	14時~16時	

新型コロナウイルス感染症に関連した法務大臣メッセージ

新型コロナウイルス感染症に関して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務大臣メッセージは、Youtube 法務省チャンネル (<https://youtu.be/RYS00qCxo-0>) をご覧ください。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困った時は、一人で悩まず、私達に相談してください。

【電話受付時間】
平日 午前8:30~午後5:15

様々な人権問題についての相談はなんでも

みんなの
人権110番 ☎ 0570-003-110

いじめ・虐待(ごやくたい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら
子どもの
人権110番 ☎ 0120-007-110

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら
女性の人権
ホットライン ☎ 0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています
インターネット受付

インターネット人権相談 検索

パソコン、スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

