

アジサイが咲く季節になりました。色も豊富で、華やかさがあり、梅雨のジメジメした気分を吹き飛ばしてくれますね。

梅雨の季節になると、家でも室内で過ごすことが多くなります。室内で楽しめる遊びを考えて工夫して遊びましょう。

### ミッキーのおすすめ健康レシピ

#### 【梅にゆうめん】

#### \*材料(1人分)\*

- そうめん 1束
- 梅(練り梅でもOK) 1個
- 大根おろし 適量 ●ネギ 適量
- しいたけ(だし汁用) 2~3個 水 300cc
- A だしの素 小1 A 白だし 小1と1/2
- A おろし生姜 ひとかけ分

#### \*作り方\*

- ①そうめんを茹でる。
- ②しいたけを食べやすい大きさに切り、鍋に水を入れ、切ったしいたけを入れて弱火にかける。
- ③梅は種をとり、練り梅状にする。  
ネギは小口切りにし、大根としょうがをそれぞれおろしておく。
- ④お鍋がふつふつと沸いて、しいたけの香りがしてきたら、Aを加える。
- ⑤器に④をよそい、茹でたそうめんを入れ、●をトッピングしたら完成。

低カロリーで  
あっさり食べやすい



クックパッド 参照

### 【予防接種の基礎知識】

今回は「ヒブ」についてです。それでは、みていきましょう。

#### ～ヒブ(インフルエンザ菌b型)～

定期接種 不活化ワクチン 皮下注射



☆防げる病気は 細菌性髄膜炎など☆

せき、発熱、嘔吐など風邪に似た症状から始まりますが、けいれん、意識障害などが起こりやすく、命にかかわるケースも…。ヒブが原因の細菌性髄膜炎は、0才代後半に発症することが多く、重症化しやすい感染症です。2カ月から接種可能なので早めにスタートさせましょう。小児用肺炎球菌や四種混合などとの同時接種も可能です。

☆定期接種対象月齢☆ 2~6カ月は4~8週間の間隔で3回接種し、3回目の後、7カ月以上空けて1才を過ぎたら1回追加接種。(ただし接種開始が7カ月以降の場合は、接種回数が異なります。)

☆接種回数☆ 計4回※1回目の接種月齢により接種回数異なります  
☆別の予防接種との間隔☆ 中6日以上  
☆効果の持続期間☆ 4回接種で5年程度  
5才までの免疫を持っていない時期をカバーするための接種です。

☆副反応チェックポイント☆

ホームケアをしながら自宅で様子を見ましょう

- 接種部位が腫れる
- 38度未満の発熱



ホームケアをしながら日中の診療時間内に受診しましょう

- 38度以上の発熱が続く

最新!赤ちゃんの病気新百科 ベネッセコーポレーション 参照

18

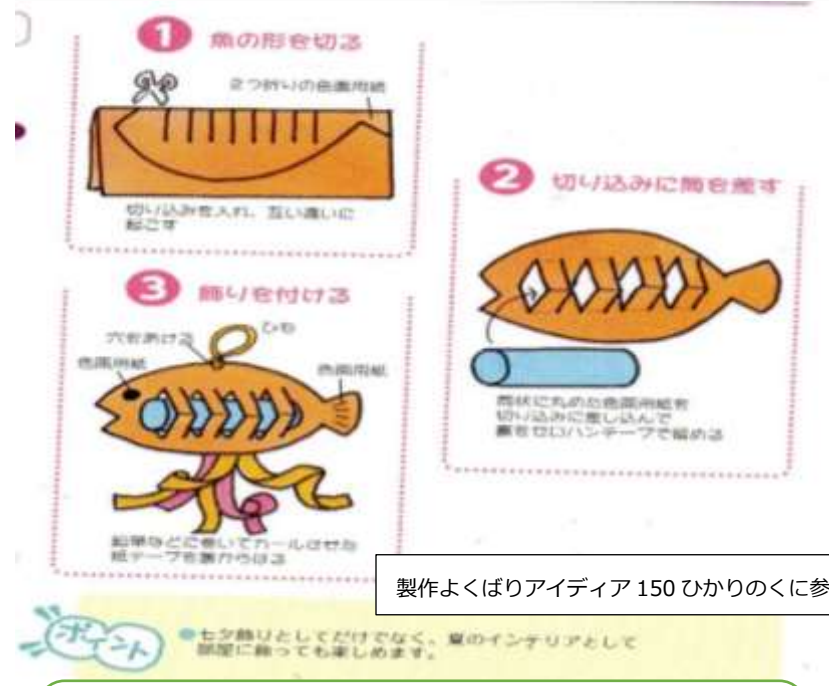
## 魚飾り

切り込みを入れた紙に筒を差し込んだら立体的なお魚に!



ポイント  
どうく

- 色画用紙
- ハサミ
- 紙テープ
- セロハンテープ
- コシ
- ハンチ



製作よくばりアイデア 150 ひかりのくにに参照

暑い季節になりますので水筒やお飲み物のご持参をお願いします。脱水予防のため、多めにお持ちください。