

若葉の緑が太陽の光に当たり、キラキラと輝いています。
新しい生活が始まって緊張した時期から1か月が経ちました。
疲れが出やすいこんな時期には自然を感じて、心も体もリフレッシュさせるといいですね。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【生姜うどん】

材料(1人分)

- 水 300cc～ だし昆布 適量
- しょうゆ 大3 酒 大2 みりん 大2
- 生姜(チューブ) たっぶり
- 豚肉(薄切りやこま切れ等) 適量
- 豆腐 適量 うどん 1玉
- その他お好みで、天かすやネギ類

作り方

- ①土鍋に水とだし昆布を入れて沸騰させる。
- ②すりおろした生姜、しょうゆ、酒、みりんを入れる。
- ③一口大に切った豚肉、豆腐などの具材を加える。
- ④うどんを加え、味が薄い場合はしょうゆを足す。
- ⑤仕上げに天かすやネギを散らして完成。



クックパッド 参照

消化に良く、体も
ぽかぽかです。

【予防接種の基礎知識】

今回は「BCG」についてです。それでは、みていきましょう。

～ BCG ～

定期接種

生ワクチン

スタンプ



☆防げる病気は 重症の結核☆

生後すぐの赤ちゃんでもかかることがあり、発熱、食欲不振、体重減少などが主な症状です。免疫がママからもらえない結核は、赤ちゃんがかかると重篤になる病気です。定期接種としての接種時期は1才までとなっており、個別接種のほか、自治体によっては集団接種をするところもあります。

☆定期接種対象月齢☆0カ月～1才未満ですが3カ月以降が一般的
(5～8カ月未満が標準)

☆接種回数☆ 1回

☆別の予防接種との間隔☆ 中 27日以上

☆効果の持続期間☆ 10～15年

乳幼児期の粟粒結核や結核性髄膜炎にきわめて有効です。

☆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よう

- 2～3週間後に接種部分に赤いポツポツがでる
- 接種した腕のわきのしたで腫れる



ホームケアをしながら日中の診療時間内に受診ましよう

- 1週間以内に接種部位が赤く腫れ、膿んでジクジクする
- わきのしたのリンパ節が大きく腫れる

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



製作よくばりアイデア150 ひかりのくに 参照