

寝苦しい夜が続き、寝不足から体調を崩すことも・・・。

睡眠不足にならないように気を付けましょう。また、汗をたくさんかく夏は、水分補給がとても大切です。塩飴などで塩分やミネラル補給もこころがけましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【なめらかプリン】

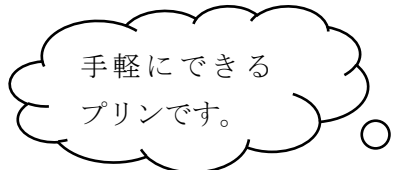
材料(4人分)

☆プリン液 卵 2個 砂糖 大4 牛乳 300cc

☆カラメル 砂糖 大4 水 大4 お湯 適当

作り方

- ①卵をボールに割り入れて、砂糖と一緒に泡だて器で混ぜておく。(持ち上げて白身が塊でついてこない程度。)
- ②鍋(レンジだと40秒くらい)で温めた牛乳を①のボールに入れ、泡立たないようにかき混ぜる。
- ③液をざるでこし(一応2回くらいやると良い)、液を器に入れる。
- ⑤フライパンに容器の半分くらいまで水を入れる。アルミで容器に蓋をする。(器に水が入らなければよい)
- ⑥そのまま弱火～中火くらいで10分放置。足りない場合2分ずつ足していく。
- ⑦鍋に砂糖と水を入れ、カラメル色(しょうゆの色)になるまで揺らす。(IHの場合は放置)
- ⑧カラメル色になったらお湯を入れる。沸騰したお湯の方が良いかも。入れたらパチパチ飛ぶため、蓋などでガードする。
- ⑨カラメルができたなら、蒸したプリンにかけて完成。



クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「小児用肺炎球菌」についてです。

～小児用肺炎球菌(PCV13)～

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。赤ちゃんがかかると重症化しやすい細菌性髄膜炎や細菌性肺炎などを予防します。細菌性髄膜炎は0才代後半で発症することが多いため、2ヵ月からの接種スタートがおすすめ。ヒブ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ヵ月は4～8週間の間隔で3回接種し、その後、60日以上空けて1才～1才3ヵ月で1回追加接種。(ただし接種開始が7ヵ月以降の場合は、接種回数が異なります。)

☆接種回数☆ 計4回※開始月齢が7ヵ月を超えると回数が異なります

☆別の予防接種との間隔☆ 中6日以上

☆効果の持続期間☆ データが少なく、はっきりとわかりません

☆副反応チェックポイント☆

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

- 接種部分が腫れて痛む
- 38度以上の発熱
- 機嫌が悪くなる



※生後3ヵ月未満で予防接種当日か翌日に38度以上の発熱がでて、元気であれば半日くらい様子を見てください。予防接種による発熱なら半日か1日で下がります。それ以上熱が続く場合には時間外でも受診しましょう。

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ィア150 ひかりのくに 参照