

ますます秋の深まりを感じられるこの頃、ずいぶんとも日も短くなりましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節となりました。寒さに負けず、秋を楽しみましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【スイートポテト】

材料(12個分)

さつまいも 1本 砂糖 15g 牛乳 200cc

バター 20g 卵黄 1個

作り方

- ①さつまいもをよく洗い皮をむく
- ②さつまいもを5mm程の薄さで、いちよう切りにする
- ③さつまいもと牛乳を鍋に入れて煮て、牛乳が無くなりさつまいもが柔らかくなるまで火にかける
- ④煮えたら、鍋から取り出してよく潰し、砂糖とバターを加えて手早く混ぜる
- ⑤混ぜたら12等分し、形を整え、卵黄をはけで塗る
- ⑥250℃のオーブンで15~20分焼き、粗熱がとれたら完成♪



クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「インフルエンザ」についてです。

～インフルエンザ～

任意接種 **不活化ワクチン** **皮下注射**



☆防げる病気は **インフルエンザ**☆

急な発熱とともに、咳や痰、くしゃみなどの症状がでます。赤ちゃんは抵抗力が弱く、重症になりやすいのが特徴です。重症になると、気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳症などの重い後遺症をもたらす場合もあります。感染力が強いので、流行時期に合わせて家族全員での接種をおすすめします。

☆接種対象月齢☆

6カ月以降、2~4週間の間隔で2回接種します。

☆接種回数☆ 計2回

☆別の予防接種との間隔☆ 中6日以上

医師によっては1才未満の赤ちゃんには接種しないこともあります。

☆効果の持続期間☆ 2~3カ月程度

年齢が低いと効果が持続しにくく2カ月程度です。流行時期から逆算して接種しましょう。

☆副反応チェックポイント☆

ホームケアをしながら様子を見ましょう

- 接種部分が腫れる 38℃未満の発熱
- 発疹がでる



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

お知らせ！！ 10月22日(火) 即位礼正殿の儀

☆ミッキー通常通り開園します☆

10月10日は目の愛護デー

10を横向きにたおすと、まゆ毛と目にみえることから10月10日は目の愛護デーです。

- ・長時間テレビをみていませんか？
- ・テレビを見る時の距離は近すぎませんか？
- ・テレビをみるとき部屋の明るさはどうですか？



目に優しい生活を心がけましょう♪