

だんだんと寒くなり、空気も乾燥してきました。冬が近づいてきましたね。風邪の流行する季節です。外から戻った時など、手洗い、うがいを心がけ、元気に過ごしましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【かぼちゃのポタージュ】

*材料 (2人分) *

かぼちゃ 1/8 個(正味 200g) 玉ねぎ 1/2 個(正味 100g)
バター 10g 牛乳 250~300cc 塩コショウ 適量
コンソメ顆粒 小さじ 2(固形なら 1 個) パセリ 適量

作り方

①かぼちゃの綿と種を取り、ラップをして 600w で 3 分加熱し、2cm 角の角切りにする。

(黄色く仕上げたい場合は皮をむく)

②玉ねぎは繊維と直角に薄切りにする

③鍋にバターを弱火で溶かし、玉ねぎを加え、塩ひとつまみを加えてしんなりするまで炒める

④水 1.5 カップとコンソメを加え、落とし蓋をして中火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、さらに水分がなくなるまで煮込む

※水がかぼちゃにかぶる位ないと均一に火が通らないので注意

⑤ ④をミキサーにかけ、なめらかになったら牛乳を加え、さらにかき混ぜ、塩コショウで味をととのえ、パセリをちらしたら完成♪



かぼちゃの優しい甘さが広がります

クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「日本脳炎」についてです。

～日本脳炎～

定期接種 **不活化ワクチン** 皮下注射



☆防げる病気は 日本脳炎☆

日本脳炎ウイルスに感染したブタを刺したコガタアカイエカを介して人にうつる病気ですが、感染しても発症しない場合があります。

有効な治療法がないため、ワクチンでの予防が大切です。ひきつけ、意識障害などの症状が出る急性脳炎になることもあり、致死率が 20~40% と高く、マヒなどの後遺症を残すこともあります。中国や東南アジアでは発症数が増えています。日本では少なくなったとはいえ、まだ国内にはウイルスをもったブタや蚊がおり、発症例も出ています。追加接種を続けるのがおすすめです。

☆定期接種対象月齢☆ 6 カ月～7 才 6 カ月までに 2 回 + 追加 1 回 (I 期は 3 才に 2 回、4 才に追加接種 1 回が標準的)

※ II 期は 9~12 才に 1 回接種。

☆接種回数☆ 計 4 回

☆別の予防接種との間隔☆ 中 6 日以上

☆効果の持続期間☆ 10 年程度

☆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 じんましん・かゆみ

診療時間外でも受診しましょう

38 度以上の熱が続く 意識がおかしい



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

冬 クリスマス

[アルミホイルツリー]

アルミホイルで包んだ厚紙にスズランテープやカラーセロハンなどで両面を飾ります。キラキラしてきれいなツリーです。

難易度 ☆☆☆

- 三角に切った厚紙をアルミホイルで包む
- ①にスズランテープやカラーセロハンをはって飾る
- ②をラップで包み、裏面も同じく飾って包む

Point: スプレーのりを使用する場合は、事前に屋外で吹き付けておきましょう。

準備するもの: 厚紙(三角に切っておく)、アルミホイル、スズランテープ、カラーセロハン、ラップ、色画用紙、スプレーのりまたは木工用接着剤

カンタン! スグできる! 製作あそび 参照