



あけましておめでとうございます！寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいで予防をし、元気に過ごしましょう。今年も病児・病後児保育園ミッキーをよろしくお願い致します。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【鮭とほうれん草のミルクスープ】

*材料 (2人分) *

- 鮭の切り身(生) 1切れ バター(鮭用) 2g しめじ 30g
- 玉ねぎ 30g ほうれん草 30g バター 2g
- 薄力粉 大さじ1 水 200ml コンソメ顆粒 小さじ1
- 牛乳 150ml こしょう 少々 塩 適量

作り方

- ①バターをひいたフライパンで鮭をこんがり焼き、骨と皮ととって8等分くらいにほぐす。
- ②しめじは石づきを取り小房にわけ、玉ねぎは皮をむいて、1cm角に切る。ほうれん草は良く洗って根元をとり、5cm 長さに切る。
- ③鍋にバターを溶かし、しめじと玉ねぎを炒める。玉ねぎが少し透明になったら、薄力粉を入れてさらに炒める。
- ④鍋に水を少しずつ加え、薄力粉がダマにならないように混ぜる。
- ⑤コンソメを入れて、玉ねぎとしめじに火が通るまで煮る。
- ⑥牛乳を入れ、ほうれん草を加える。
- ⑦牛乳がふつふつしたら鮭を加え、塩とこしょうで味をととのえて完成♪



体の中から
ぽかぽか
温めよう♪

クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「B型肝炎」についてです。

～B型肝炎～

定期接種 **不活化ワクチン** 皮下注射



☆防げる病気は B型肝炎☆

B型肝炎は、感染すると将来的に慢性肝炎や肝硬変、肝臓がんになる危険性があります。基本的には乳幼児期に発症することは少なく、思春期以降に発症するといわれています。主な症状は、発熱、黄疸、嘔吐です。ママがウイルスをもつ場合、母子感染予防プログラムにより生後12時間以内に抗HBs人免疫グロブリンとB型肝炎ワクチンを注射します。この場合は健康保険が適用され、その後の接種は定期接種として受けられません。

☆定期接種対象月齢☆

0カ月～1才が対象になる月齢です。標準的な接種月齢は2～4カ月、8カ月～1才です。

(4週間間隔で2回、1回目から20～24週間後に1回の計3回。)

☆接種回数☆ 計3回

☆別の予防接種との間隔☆ 中6日以上

☆効果の持続期間☆ 少なくとも20年

☆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

- 発熱 発疹 接種部位の腫れ

※気になる症状がある場合は受診しましょう。



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ア 150 ひかりのくに 参照

保護者のみなさまへ

☆朝の内服を済ませてから来園ください。薬は昼の内服があれば、昼分と頓服薬（解熱剤等）2回分をご持参ください。その際、薬剤情報用紙も薬の確認のため必要となりますのでご持参ください。

☆ミッキーの入り口について

外から建物内に入る時のミッキーへの入り口は自動ドアではなく、その隣の引き戸になりますのでご注意ください。