

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

インフルエンザも流行しているため、体調が悪いときは無理をせず、睡眠と栄養をしっかり摂って休養しましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【具だくさん豚汁】

材料 (4人分)

- 豚ばら肉 100g にんじん 1/2本 大根 5cm程
- ごぼう 1/2本 玉ねぎ 1/2個 油揚げ 1枚
- 生姜 小さじ1 ごま油 大さじ1 砂糖 小さじ1
- ほんだし 小さじ1 水 900cc 味噌 適量

作り方

- ①ごぼうの泥を取り、ささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにし、豚肉は1口大に切り、油揚げは短冊切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ③鍋を熱し、ごま油と生姜を入れて弱火で香りが出るまで温め、豚肉を1枚ずつバラしながら入れて炒める。
- ④具材を全て鍋に入れて炒め、全体に油が回ったら、ほんだしと砂糖を加えてじっくり炒める。
- ⑤水を入れて沸騰したら弱火にし、20分程煮込み、最後に味噌を溶いて味を調え完成♪



お肉と野菜の旨味
たっぷりで
元気もりもり!

クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「おたふくかぜ」についてです。

～おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)～

任意接種 **生ワクチン** **皮下注射**



☆防げる病気はおたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ☆

発熱後、耳の下やあごの下が腫れて痛みがでます。腫れは1週間～10日間ほど続きます。特別な治療はなく、症状に応じて対処します。主な症状は唾液腺の腫れです。予防接種をしても1割弱の人はかかってしまうことがあります。軽度で済み、無菌性髄膜炎や難聴といった合併症や後遺症を防ぐことができます。保育園などで集団生活をする予定がある場合には、接種するのがおすすめです。自治体によっては費用を一部負担しているところもあります。

☆定期接種対象月齢☆

基本は1回接種で95%程度免疫がつくとされていますが、時間の経過とともに効果が低下するため、2回接種で十分に免疫をつけます。

☆接種回数☆ 計2回

☆別の予防接種との間隔☆ 中27日以上

☆効果の持続期間☆ 2回接種でほぼ免疫がつく

☆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

- 2～3週間後に発熱
- 耳の下が腫れる

時間外でも受診しましょう

- 嘔吐 (2～3週間後)
- 機嫌が悪く熱が続く



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

69 ☆

ペットボトルおひなさま

ペットボトルと画用紙で簡単に作れるおひなさまです

- 1 土台を作る
ペットボトルの芯を抜いてセロハンテープで留める
色画用紙にクレヨンなどで顔を描く
- 2 顔を作る
画用紙
可動テープで貼る
- 3 帯などを貼る
色画用紙を貼る

●ペットボトル (350ml くらい) ●色画用紙 ●クレヨンなど ●ハサミ ●セロハンテープ ●のり ●可動テープ

●着物の色や柄によってそれぞれの個性が出ます。クラス全員のおひなさまを並べて飾ってもステキですね。

製作よくばりアイデア150 ひかりのくに 参照

※お願い※

インフルエンザでタミフルが処方された時は、『大事なお薬』なので食事が摂れなかった場合でも決められた回数を欠かさず内服するようにしてください。よろしくお願いいたします。

