

今月で今年度もおしまいです。皆さんどんな1年だったでしょう？暖かい日差しと花粉情報で冬から春に移り変わってきたと感じる今日この頃です。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【ツナ豆腐】

材料(2人分)

- 木綿豆腐 1丁 ごま油 適量 ツナ 1缶
- 水 材料が浸る位 めんつゆ 大さじ3
- 片栗粉 大さじ1 ネギ 適量

作り方

- 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豆腐に焦げ目がつくまで炒める。
- ②に豆腐が浸る位の水を加え煮立て、めんつゆ、ツナを加えて1分煮る。さらにネギを加える
- 火を止め、水溶き片栗粉を加えて完成♪



体調の悪い時でも
スルッと
食べやすい

クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「水痘(水ぼうそう)」についてです。

～水痘(水ぼうそう)～

定期接種 生ワクチン 皮下注射



☆水痘(水ぼうそう)を防ぐ☆

水痘は感染力が強く、免疫がないとほぼ100%感染します。発熱したり、かゆみのある赤い発疹が全身に出たりします。水疱からかさぶたに変化し、1～2週間で治ります。重症化すると脳炎や肺炎などを併発し、命を落とすこともあります。

☆定期接種対象月齢☆

1才を過ぎたら1回目を接種。3か月以上空けて2回目を接種します。MRやおたふくかぜとの同時接種が可能です。

☆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☆ 5年程度
(2回接種すればより確実に免疫がつかます)

☆副反応チェックポイント☆

ホームケアをしながら診療時間内に受診しましょう。

- 発疹、水疱がひどい
- 38度以上の発熱

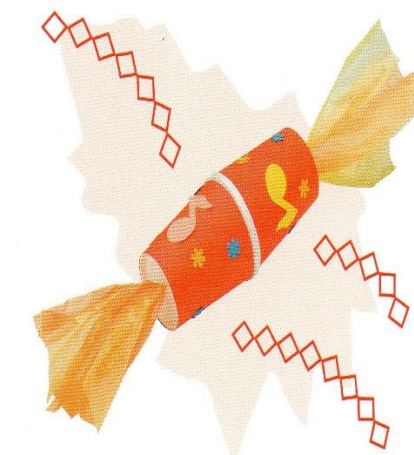


最新！赤ちゃんの病気新百科 ベネッセコーポレーション 参照

106

紙コップマラカス

中に入れる素材を変えると、音の違いを楽しめます



1 ふたを付ける

スランテープを
モールで繋げる



2 カップを留める



3 飾りを付ける



- 紙コップ
- スランテープ
- 色画用紙
- モール
- ビーズなど
- クラフトパンチ
- 目打ち
- ハサミ
- のり
- セロハンテープ



アイスクリームのカップなどでも作れる簡単マラカスです。
スランテープを付けてより豊かに！

製作よくばりアイデア150 ひかりのくに 参照

今年度は夏の手足口病の大流行、暖かい時期のインフルエンザの利用など例年と違い、印象的な一年でした。新型コロナウイルスなど新たな病気も流行っています。予防の基本は手洗い・うがいです。皆さん体調には十分気をつけましょう。

今年度のミッキー通信は、料理・予防接種・創作の情報をお届けしました。来年度はまた違った情報をお届けします。

1年間ありがとう
ございました。

