



小学校入学前のお子さんの保護者の皆さんへ 麻しん・風しん混合(MR)第2期予防接種はお済みですか？

令和6年度の麻しん風しん混合ワクチン第2期の対象者は、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さんです。接種期間は、3月31日(月)までです。予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを基に決められています。まだ接種がお済みでない方は、早めに接種しましょう。

麻しん・風しんってどんな病気？

【麻しん(はしか)】

感染力が非常に強く、麻しんウイルスの空気感染・^{ひまつ}飛沫感染・接触感染によって発症します。感染した後、無症状の時期(潜伏期間)が約10日から12日続きます。主な症状は、発熱・せき・鼻汁・目やに・赤い発しんです。

30パーセント程度の確率で合併症を引き起こすことがあり、主な合併症には、肺炎・中耳炎・脳炎などがあります。また、麻しんにかかると数年から10数年経過した後に、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という重い脳炎を発症することがあります。



【風しん】

飛沫感染によって発症します。感染した後、無症状の時期(潜伏期間)が約14から21日続きます。主な症状は、発しん・発熱・首の後ろのリンパ節が腫れるなどです。そのほかに、せき・鼻汁・眼が赤くなる(眼球結膜の充血)などの症状が見られることもあります。

大人になってから風しんにかかると、子どもの時にかかるよりも重症化する傾向が見られます。また、妊婦が妊娠早期に風しんにかかると、「先天性風しん症候群」と呼ばれる病気により、心臓病・白内障・聴力障害などの障がいのある赤ちゃんが生まれる可能性があります。

◎麻しん風しん混合ワクチンの有効率は95パーセント以上です。確実に2回の接種を受けましょう。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

電子レンジで簡単！野菜とひき肉の春雨煮



栄養価(1人分)

エネルギー…154kcal
食塩相当量…1.0g

【材料(4人分)】

○春雨(乾)…30g
○豚ひき肉…100g
○小松菜…1袋
○ニンジン…1/3本
○タマネギ…1/4玉

A
◎水…150ml
◎酒…大さじ1
◎みりん…大さじ1
◎しょうゆ…大さじ1
◎オイスターソース…小さじ1
◎鶏がらスープの素…小さじ1

B

◎ごま油…小さじ2
◎白炒りごま…大さじ1
◎こしょう…適量



【作り方】

- ①小松菜は3センチメートル幅に切る。ニンジンは細切り、タマネギは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを混ぜ合わせ、春雨・豚ひき肉・ニンジン・タマネギ・小松菜の茎、葉の順にのせ、上から押し、ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱する。ラップをする際は、春雨がAにつかるようにし、加熱不足の場合は、1分追加で加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせ、Bを加えたら出来上がり♪

ポイント

*電子レンジで調理するので、洗い物も少なく簡単にできます！*春雨は、下ゆで不要！そのまま使用します。
*鉄分やカルシウムが豊富な小松菜は、貧血予防や骨粗しょう症予防におすすめ！