

# みんなの保健室

【問い合わせ】保健センター (☎282-2797)



## 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？

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・風しん混合ワクチンの有効率は95パーセント以上です。1回の予防接種では免疫がつかない人などもあるため、2回の接種が大切です。**

令和7年度の対象者は

**平成31年4月2日**

**～令和2年4月1日**

生まれのお子さんです

**接種期間は3月31日(火)まで**



### 麻しん(はしか)とは

感染力が非常に強く、麻しんウイルスの空気感染・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肺炎・中耳炎・脳炎などの合併症を起こす可能性があります。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。



### 風しんとは

飛沫感染によって発症します。感染した後は、無症状の時期(潜伏期間)が約14日から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。



とうかい減塩day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

### 電子レンジで簡単!キャベツと卵のサラダ



#### 【材料(2人分)】

- キャベツ…130g(1/8個)
- タマネギ…40g(1/5個)
- ニンジン…10g
- 絹さや…20g
- ハム…2枚
- 卵…1個
- A
  - ◎マヨネーズ…大さじ1
  - ◎オリーブ油・酢…各小さじ1
  - ◎塩・こしょう…少々

#### 【作り方】

- ①キャベツは一口大に切り、タマネギは薄切りにして水にさらす。ニンジンは千切りにし、絹さやは筋を取って斜めに切る。ハムは半分に切ってから1センチメートル幅に切る。
- ②耐熱容器に卵を割り入れて軽くほぐす。その上にキャベツ、ニンジン、絹さやを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちに、水気をきったタマネギを加えて混ぜる(タマネギの辛みが気になる場合は、一緒に加熱も可)。
- ③②の粗熱が取れた後、Aとハムを加え、塩・こしょうで味を調えたら、出来上がり♪

#### 栄養価(1人分)

エネルギー…149kcal

食塩相当量…0.6g

#### ポイント♪

- \*キャベツは胃腸を元気にするビタミンU(キャベジン)を含み、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。
- \*カレー粉を加えてアレンジしてもOK!