

明けましておめでとございませう。今年もなるべくインフルエンザには感染しないようにしたいものですが、もし家族の誰かがインフルエンザにかかってしまった場合、どうすれば家庭内での感染を防ぐことができるでしょうか。最近、興味深い研究結果が発表されたのでご紹介いたします。

ある地方で、家族のなかで最初にインフルエンザにかかってしまった1歳から15歳までの子ども(発端者)の家族を追跡調査しました。すると調査した332家族のうち122家族(37%)で、同居する家族の誰かが5日以内にインフルエンザに感染してしまいました。発端者以外に誰も感染しなかったのは210家族(63%)で、発端者が6歳以下の場合に家族内で感染する確率が高いことが分かりました。また、発端者がタミフル®などのインフルエンザ治療薬で早めに治療を受けていた場合でも、40%の家庭で感染していることが分かりました。

一方、①発端者が7歳以上の場合 ②発端者を隔離した場合 ③マスクの着用と手洗いを徹底した場合には感染が少なくなることが分かりました。

インフルエンザ 家庭内での感染を防ぐには？

文/国保多古中央病院 小児科 齊藤 匡

インフルエンザは咳やくしゃみをした時の飛沫と、飛沫のついた手によって感染が広がります。乳幼児の場合はマスクの代わりにタオルを使い、咳やくしゃみが出るたびに鼻と口を覆いましょう。また、隔離ができる年齢でも、インフルエンザで熱がある間はけいれんを起こすことがあるので観察を怠らないようにしてください。そして家庭の中で頻回に手を触れる場所例えばスマートフォン、ドアノブなどを毎日こまめに拭きましょう。

健康な一年を！



〔病院便り〕

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211

一体験して、備えよう身近な防災— 多古町防災講習会を開催します

災害発生時、自分自身や家族などの大切な人たちを守るために、個人・地域の防災力の向上が強く求められています。9月・10月の台風や大雨では、多古町でも大きな被害が数多く発生しました。災害の発生はできませんが、学ぶことで備えることはできます。いつ発生するか分からない災害にどう備えるか。命を守るために知ってほしい内容が盛りだくさんです。この機会に、防災について考えてみませんか。



日時●2月8日(土)午前9時30分~午後3時30分
 場所●役場3階大会議室
 内容●講演やロープワーク演習、災害時の急場をしのご便利グッズを作る体験 ほか
 ※昼食は備蓄食料の調理体験です。
 参加費●無料
 申込み・問合せ●1月31日(金)までに総務課交通防災係 ☎76-2611

赤ちゃんを迎える心の準備 ママパパ教室

参加希望者は、事前に電話でお申し込みください。
 日時●1月14日(火)午後1時から
 対象●妊娠中期以降の方

ご相談ください 特定不妊治療費助成制度

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)について医療費の一部を町でも助成しています。
 助成金額●上限75,000円
 申請方法●県が交付する「千葉県特定不妊治療費助成承認決定通知書」が届いてから町へ申請
 ※申請に必要な書類や助成対象者など詳細はお問い合わせください。

子どもの健診

会場●保健福祉センター
 受付時間●午後1時10分~1時45分

■健診

乳児健診
 1月17日(金)
 対象●令和元年8月~9月生まれの乳児と未実施者

2歳児歯科健診
 1月21日(火)
 対象●平成29年8月~10月生まれの幼児と未実施者

申込み・お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

今月の給食レシピー No.5



米粉シチュー

作り方

- 【下ごしらえ】
 鶏もも肉は一口大に切る。にんじん、じゃがいもはそれぞれ一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。しめじは、石突をとり小房に分ける。
 ①鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、さっと炒める。
 ②にんじん、じゃがいもを加えてひと混ぜしたら、ひたひたになるくらいの水とコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまでアクを取りながら煮る。
 ③しめじを加え少し煮たら、牛乳に米粉を混ぜたものを加え、かき混ぜながら煮る。
 ④とろみがついてきたら、食塩とこしょう、生クリームを加えて味をととのえる。

材 料(4人分)

材料(4人分)

鶏もも肉	60g
にんじん	1/2本
じゃがいも	大1個
玉ねぎ	大1個
しめじ	40g
牛乳	250cc
米粉	大さじ3
生クリーム	大さじ3
サラダ油	小さじ1
コンソメ	5g
食塩	2g
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	6.1g
カルシウム	55.9mg
食塩相当量	1.4g

一口メモ 給食では毎年1回、多古米の米粉を使用して米粉シチューを作ります。米粉を使うと、小麦粉を使ってルウを作るより、油の量が減らせるのでヘルシーに仕上がります。

給食献立(11月25日)
 米粉パン、牛乳、肉だんご、ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)、米粉シチュー
 ※こども園と中学校は、さつまいもパンでした。