



## スマイル通信



平成 28 年 2 月号 Vol. 21

立春を過ぎてもなお厳しい寒さが続いています、  
皆さんいかがお過ごしですか。  
高槻赤十字病院の産婦人科のスタッフは元気いっぱいです。  
赤ちゃんたちも次々に元気な産声をあげてくれています。

### インフルエンザ対策

まだまだ猛威を振るうインフルエンザ！「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。ここでは、インフルエンザの予防法を紹介していきます。インフルエンザだけでなく他の感染症にも効果がありますので、日頃から習慣しておくといいですね。

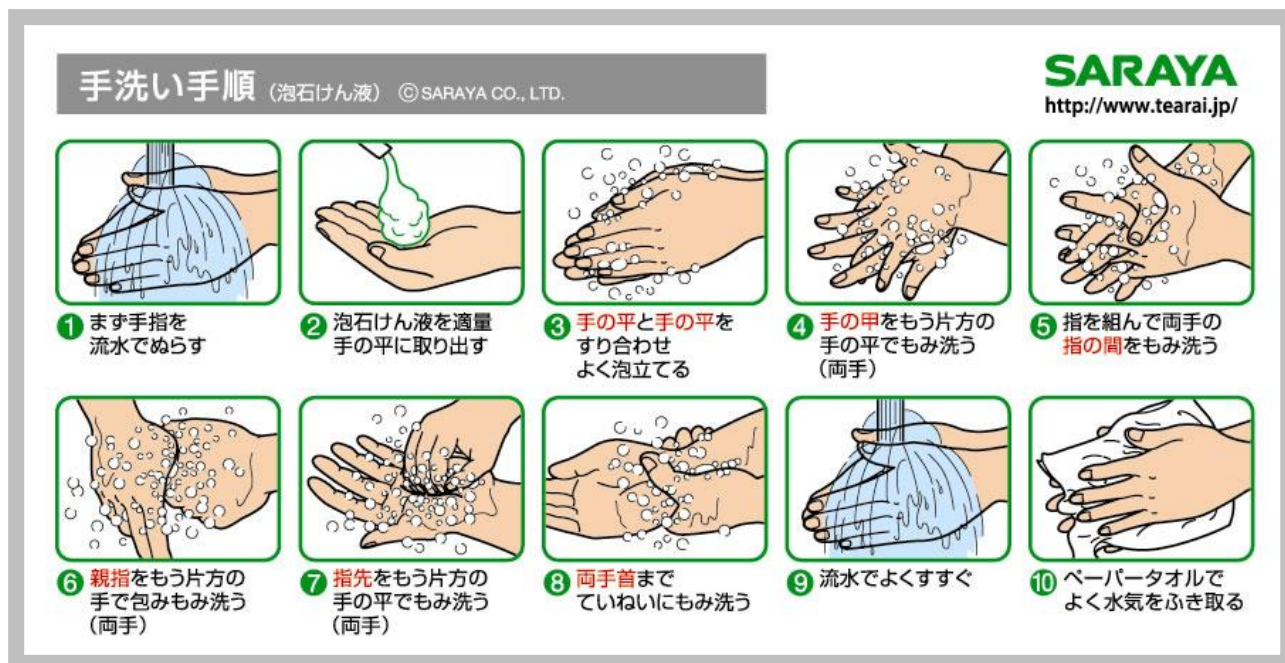


#### 1. 手洗い

外から帰ってきたらまずこれですよね。インフルエンザウイルスは咳やくしゃみで飛び出た唾液を直接吸い込んで感染する以外にも、飛沫で汚染された手から物やドアの取っ手を介して接触感染してしまいます。

石鹸を使って、指の間や爪の中など丁寧に洗っていきましょう。15秒以上洗うとほとんどのウイルスを洗い流すことができます。

SARAYAの手洗い手順で手洗いしてみましょう。



## 2. うがい

咳やくしゃみをする時、ウイルスは3～5m飛んでいくそうです。電車やエレベーターなどたくさん人がいる場所では特に注意が必要です。のどの粘膜に付いたウイルスをうがいで洗い流しましょう。



## 3. マスクをつけましょう

ウイルスを吸い込まないようにするには効果的ですが、正しく着けなければ意味がありません。サイズの合ったものを選び、鼻と顎をしっかりと覆いましょう。一度使用したマスクは何度も使用せず、新しいものと交換してください。マスクを触ったら手洗いも忘れずにしてくださいね。

#### 4. 換気

「寒いから換気は…」「外のウイルスが入ってくる」と思うかもしれませんが、でも、家の中にいるウイルスの数と外にいるウイルスの数では、圧倒的に家の中の方が多いいことをご存じですか。換気することで家の中のウイルスを外に出す効果があるんです。6～8畳の部屋なら5分程度で部屋の空気がほぼ入れ替わるそうです。すこし気合いを入れて家族のために換気しましょう。

#### 本の紹介



小学1年生の娘が題名から興味を湧き、気に入った本を紹介します。

授業が終わると同級生の男の子が通学路を守らず、いつも1人で寄り道をしては何かいにおいをつけて帰ってきます。興味津々にその謎を解くために小学1年生の男の子と女の子は帰り道コソコソつけていきます。知らない道に行くことで不安や恐怖を持ちながらも2人で手をつないで探検していきます。その先には、赤ちゃんを抱っこしているお母さんの横で嬉しそうに寄り添っている同級生の男の子を発見しました。そのいいにおいは、赤ちゃんのにおいだったのです。読んでいくうちに、ワクワクしていく本でした。ぜひ、親子で読んでみてください。なんだか、心がほっこりしますよ♡

## 簡単おやつクッキング

<材料> プリンカップ10個分

卵4個

牛乳600ml

バニラエッセンス少々

砂糖大さじ5杯程度

オリーブ油少々

<作り方>

- ① カップにオリーブ油を薄く塗しておく。
- ② 鍋に砂糖を入れ、火にかけ、木べらで底を混ぜながら、焦げ目が付き、トロトロに砂糖が溶けるまで混ぜる。\*苦めが好みの方は、茶色が濃くなるまで火にかける。
- ③ 水少々を鍋にいれ混ぜる。\*水を入れる際、飛び散りますので注意！  
カップに少量ずつ、流し込む。
- ④ 卵をしっかり溶き、牛乳とバニラエッセンスを入れて混ぜる。先ほどカラメルを作った鍋に茶こしを使いこしながら、流し込む。弱火にかけ、鍋に付いたカラメルが溶けるくらいまで弱火にかけ、プリンカップに流し込んでいく。  
\*甘めが好みの方は、砂糖を大さじ2杯程度入れる。
- ⑤ 蒸し器に流し込んだプリンカップを入れ、5分程度蒸す。爪楊枝をさして、液が湧き出てこなかったらOK。
- ⑥ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして、出来上がりです。



最後まで読んでいただきありがとうございます。

Y.O&A.O