

風疹について知っておいてほしいこと

関東地方の30代から40代の男性を中心に、風疹の感染者が増えています。

風疹は風疹ウイルスに感染することで起きる病気で、飛沫感染で広まります。風疹ウイルスは、インフルエンザウイルスよりも感染力が強いと言われています。発疹が出た時点を挟んで前後2週間位感染力があると考えられます。子供の方が軽く、大人がかかると発熱や発疹がやや長引く傾向があります。

風疹の症状 (感染してから2週間ほどで症状が表れ、5日間ほど下記の症状が続きます)

- ・体のだるさと発熱
- ・ポツポツとした赤い発疹
- ・耳や首の後ろのリンパ節の腫れ

妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群(CRS)になる可能性があります。発症する確率は妊娠1ヶ月で50%以上、2ヶ月で35%、3ヶ月で18%、4ヶ月で8%程度と言われています。

先天性風疹症候群(CRS)とは?

妊娠初期の妊婦さんが風疹にかかると、お腹の赤ちゃんも風疹ウイルスに感染することがあります。妊婦さんに風疹の症状が出なくても(不顕性感染)赤ちゃんには感染する可能性があります。感染した赤ちゃんは、難聴、心疾患、白内障、その他の心身の発達障がいをもって生まれる可能性があります。これらの障がいを先天性風疹症候群(CRS)といいます。これらの障がいは単独で表れる事もあれば複数の場合もあり、程度も様々です。

予防する方法は?

- ・マスク、手洗い、うがい。(手洗い、うがいでウイルスを取り除く。マスクで飛沫感染を防ぐ)
- ・風疹ワクチンを接種する。

年末に向けて!

大掃除の裏ワザ紹介

重曹は油汚れに効果的で、換気扇やガスレンジ、シンク、浴槽、電化製品など幅広い場所に使うことができます。お風呂の残り湯に重曹1カップを溶かしてイス、フタ、洗面器等入れて置くと綺麗になります。子供のおもちゃを入れても良いですよ。水100mlにつき小さじ1杯の重曹を溶かすだけで重曹水が作れます。

米のとぎ汁で雑巾を絞り、フローリングの床を磨くと、ワックスをかけたようにピカピカに仕上がります。

IHヒーターや鍋の焦げ付きには丸めた**ラップ**にクレンザーをつけ汚れをこすると綺麗になります。(使用済みラップでも良い)

カーペットに絡みついた髪の毛は台所用の**ゴム手袋**をはめた手で何度か擦ると髪の毛が浮きあがって簡単に取り除くことができます。

電子レンジの汚れには**コップ1杯の水**をチンすると、水蒸気で庫内にこびりついた汚れが浮き上がり、拭き掃除しやすくなります。切った**レモン**を入れて500Wで2分チンしても良いです。頑固な汚れには温めたレモンを何度か擦り込むと効果的です。

カビ汚れには、要らない**歯ブラシ**に歯磨き粉を付けて擦ると、研磨剤の作用でピカピカになります。



今月の「いただきます」

～野菜の明太炒め～

【材料 4人分】	【作り方】
にんじん 100g	① にんじん、ピーマンはせん切り。 辛子明太子はほぐしておく。
ピーマン 30g	② フライパンにオリーブオイルを熱し、 にんじんを炒める。
辛子明太子 30g	③ にんじんがしんなりしたらピーマン を加え、さっと炒めたら辛子明太子を 加えて全体に炒め合わせる。
オリーブオイル 大さじ1	
エネルギー 43kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.2g	



《コメント》
味付けは辛子明太子のみでとても簡単です。



2019年 1月 サロン行事予定



日	8	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>今日は ひだまりサロンの 写真を掲載します</p> 		<p>元旦</p>  <p>県営屋敷前アパート</p>		<p>炭坑節♪♪</p> 	<p>「手芸」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p>  <p>吉里吉里町営住宅</p>	
6	7	8	9	10	11大安	12
<p>安渡 テントサロン</p> 	<p>「手芸」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p>	<p>おっぴく</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 大槌第1丁目 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30</p> 	<p>小籠仮設</p>	<p>「和の湯」 時間 10:00~15:00 「和野っこサロン」 時間 10:00~12:00 場所 大槌第5仮設 集会所</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 県営屋敷前 アパート集会所 時間 10:00~11:30</p> 
13	14	15	16	17大安	18	19
<p>お茶っこサロン</p> 	<p>成人の日</p> <p>「手芸」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30</p> 	<p>三枚堂第3 町営住宅</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 小籠第8仮設 談話室 時間 10:00~11:30</p> 	<p>大槌1丁目 町営住宅</p>	<p>「和の湯」 時間 10:00~15:00 「和野っこサロン」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 集会所 時間 13:30~15:00</p> <p>末広町営住宅</p> 
20	21	22	23大安	24	25	26
	<p>「傾聴」「脳トレ」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 小籠第4仮設 エコハウス 時間 10:00~11:30</p>	<p>三枚堂第1 町営住宅</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 赤浜分館 時間 10:00~11:30</p> 		<p>「ひだまりサロン」 場所 おしゃっち 2階(2)会議室 時間 9:30~11:00</p> <p>「和の湯」 時間 10:00~15:00 「和野っこサロン」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 三枚堂第3 町営住宅集会所 時間 10:00~11:30</p>
27	28	29大安	30	31	お問い合わせ	
<p>安渡第2仮設</p> 	<p>「カレンダー作り」 場所 大槌第5仮設 集会所 時間 10:00~12:00</p>	<p>赤浜分館</p> 			<p>生活支援相談員</p> <p>080-2823-7570</p> <p>エールサポートセンター(小籠)</p> <p>0193-41-2006</p> <p>和野っこハウス(大槌第5仮設集会所)</p> <p>0193-42-8708</p>	