ラヴィ通信

2019年3月号

おひな様に招かれて、いよいよ春がやってきました。
卒園・卒業、また、入園・入学・進学・進級と何かと忙しい時期と思いますが、水もぬるくなってくる頃、晴れた日には海や山に、春を探しに出かけてみましょう。草花遊びや花見・緑の中をハイキング・潮干狩りなど、楽しいと思います。家族のスキンシップを大切にしたいものです。
しかし、空気も乾燥しやすく油断していると、急に寒くなって風邪をひくことがあります。
気温の変化に合わせて衣服を調節し、心も体も暖かい春をむかえましょう。

今年になって、毎日のように保護者や同居人による『子どもへの虐待』に関するニュースや記事を目にしました。
本当に悲しい事件です。
虐待は特別な家庭の問題ではありません。どの家庭でも起こりうる問題です。子どもが健やかに育つ世の中になってほしいものです。

「あれ？」「もしかして？」
気づいたらどうしたらいいの？

怒鳴り声が聞こえる
子どもの泣き声が絶えない
服装がいつも汚れている・・・・・・・

おかしいと思ったら、迷わず連絡（通報）してください。
通報はあなたができる支援の第一歩です。

児童相談所全国共通ダイヤル

- 虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。
- 「児童相談所全国共通ダイヤル」にかけるとお近くの児童相談所につながります。
- 通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

最近、海外からウイルスが持ち込まれる機会が増えています。

妊娠中に感染した場合、母体の重症化や流産、死産、早産の頻度が上がるといわれています。
また、小さい子どもは、中耳炎・肺炎・脳炎などの合併症を起こすこともあります。

患者のうち最も多い年齢層は30歳代、次いで10歳代、20歳代となっています。20～30歳代を中心に、2回接種を徹底できていない人が多く、接種歴なしや不明もあるようです。

母子手帳等で接種歴を確認し、不明な場合は医療機関で抗体検査することで、抗体価を確認することができますので、接種歴がない方や抗体価が低い方は、予防接種をご検討ください。

3月3日は「耳の日」です。

この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。

こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 普段と違う耳垢（みみあか）がとれる

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。

ナノハナを食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

菜の花とウインナーのマヨ醤油炒め

【材料】（2 人分）

・菜の花	1 束
・ウインナー	4 本
・醤油	大さじ 1
・マヨネーズ	大さじ 1

【作り方】

1、 菜の花は 4～5cm の大きさのざく切りに

2、 ウインナーは斜め切りに

3、 ウインナーを先に炒めたら、菜の花の茎の部分を加えしんなりしてくるまで炒める

4、 菜の花の葉の部分を加え、醤油とマヨネーズを入れたらザッと混ぜて出来上がり