

コロナ禍における感染対策のため、外出の際は行く先々でマスクの着用が求められるようになりました。また、この時期は、空気が非常に乾燥していることも相まって、マスクによる皮膚トラブルが増えています。皮膚トラブルの原因は大きく分けて2つ、マスクの取り外しによる乾燥と摩擦が考えられています。マスクで覆われた部分は、呼吸に含まれる水分と温度によって、常に高温・多湿の状態が保たれています。マスクを外し外気に触れると、急激な温度変化とともに肌内部の水分も奪われ、乾燥が一気に進みます。そして一日に何度もマスクの取り外しを繰り返すと、摩擦による刺激で、肌荒れを起こしやすくなります。そこで乾燥を防ぐには、きちんと洗顔をした後の保湿が大事です。市販の保湿液や、場合によっては、ワセリンやヘパリン類似物質を含んだ外用剤などの医薬品を塗り、皮膚の湿潤環境を保つことが必要です。また発赤や湿疹、かゆみなどがあ

マスクの皮膚トラブルについて

文/国保多古中央病院・薬剤科

る場合は、軽めの抗炎症剤や抗アレルギー剤を含んだ外用剤を使用しますが、症状が収まれば早めに使うのをやめて、保湿剤に切り替えるのがお勧めです。摩擦による炎症には、薄いガーゼなどを一枚、息が苦しくならない程度にマスクの内側に忍ばせておくことで、皮膚への刺激を軽減できるので、炎症を起こしづらくなります。年が変わっても、新型コロナウイルスは収束の気配を見せません。皮膚のケアを怠らず、きちんとマスクを付けて感染防止を心がけましょう。



【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

「もったいない」を「ありがとう」に

町内循環型フードドライブ  
ご協力ありがとうございました



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、企業の休業や解雇により生活が困窮した世帯からの相談が増えています。そこで、必要とする世帯に食品を届けるため、『「もったいない」を「ありがとう」に』をテーマとして、令和2年12月19日(土)に町民の皆様から食品をご寄付いただく「フードドライブ」を実施しました。

当日は多くの方が食品をお持ちいただき、お互いを思いやる、皆様の“温かい心”を感じることができた事業となりました。ご寄付いただいた食品は、令和2年12月21日(月)から配布させていただきました。

【ご寄付いただいた内容】

251件 (7,465品)  
4,453.9kg

お問合せ●保健福祉課 ☎76-3185



フードドライブの様子



ご寄付いただいた多くの食品

予防接種費用を一部助成します

風しん予防接種

対象●・妊娠を予定している、もしくは接種を希望する女性  
・妊娠を予定している、もしくは接種を希望する女性の配偶者(事実上婚姻関係にある方を含む)  
・妊婦の配偶者(事実上婚姻関係にある方を含む)

助成額●・風しんワクチン 3,000円  
・麻疹風しん混合ワクチン 5,000円

申請期限●接種日から1年以内

インフルエンザ予防接種

対象●妊婦および生後6ヶ月～小学校2年生までの方

助成額●1,500円

申請期限●3月31日(水)

申請方法●以下の書類を準備の上、申請をお願いします。

- ・申請書(保健福祉センターで配布します)
  - ・領収書、接種の内容が分かるもの
  - ・振込口座が確認できるもの(通帳など)
- ※印鑑を持参ください。

※詳しくはお問い合わせください。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185



豚肉と大根のうま煮

作り方

【下ごしらえ】

大根とにんじんは、厚さ5ミリのいちょう切りにし、大根は下ゆです。干しいたけは戻して刻む。(戻し汁も使用するので捨てない。)冷凍枝豆はサヤ付きの場合は、解凍してサヤから豆を出しておく。

①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったなら、にんじんと大根を入れ、全体に油がまわる程度に炒める。

②戻した干しいたけと戻し汁、調味料を入れて落し蓋をし、具に火が通るまで煮る。戻し汁だけで水分が足りない時には、水を足してください。

③最後に枝豆を入れ、仕上げる。

材 料(4人分)

- 豚肉こま切れ..... 100g
- 大根.....400g (約8~10cm)
- にんじん..... 30g (約3cm)
- 干しいたけ.....6g (約3枚)
- 冷凍むき枝豆.....30g
- しいたけの戻し汁・水...200~300cc
- サラダ油.....6g (大さじ1/2)
- 上白糖.....9g (大さじ1)
- 酒.....15g (大さじ1)
- みりん.....18g (大さじ1)
- しょうゆ.....20g (大さじ1強)
- 和風だし(顆粒).....4g (小さじ1)

栄養価 (1人分)	
エネルギー	119kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.1g
カルシウム	36mg
食塩相当量	0.8g

一口メモ 大根を下ゆでしておくことで、雑味がなくなりおいしく仕上がります。水の量はできあがった時に、煮汁があまり残らないくらいに煮ると良いです。

給食献立 12月10日(木)

ごはん ジョア ホキのアーモンドフライ(ソース) 豚肉と大根のうま煮 さつま汁

今月の給食レシビ

No.18

