



保健だより

2010年7月1日(木)発行

これから暑くなります。健康に注意して元気に過ごしましょう。

〒252-0326相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



日射病・熱射病の季節です。

日射病、熱射病は熱中症ともいわれています。

長い間、外にいて頭やうなじが強い直射日光にさらされると、日射病になってしまいます。又、閉め切った部屋や車の中に長時間いると、熱射病になってしまうこともあります。どちらも暑さのために体温がコントロールができなくなり体の中に熱がたまってしまからです。長時間の外出のあとや暑い夏の日などは、お子さんの様子を良く観察しましょう。放っておくと脱水症状をおこすこともあります。すぐに風通しの良い涼しい所で、体の熱を取ってあげましょう。

STOP!!
子どもの
車内放置

食中毒に注意しましょう。

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べているご家庭の食事でも発生します。ただ症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちです。ご家庭でも食中毒の予防として次の対策を守り、健康な毎日を送りましょう。

～ 食中毒対策 ～

- 手を良く洗いましょう。
- 食品は新鮮なものを購入しましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、早く食べましょう。
(冷蔵庫に保存しても細菌は繁殖します。温度は5℃以下に保ちましょう。)
- 十分に加熱して食べましょう。加熱不十分だと細菌が増えやすくなります。
- 調理器具は清潔にしましょう。特にまな板、ふきんは良く乾かし、漂白剤などで殺菌しましょう。



～ ついついやってしまいがちな NG ～

- 冷凍の肉、魚を常温で放置。
- 手に絆創膏をして調理。
- 一つのまな板で、肉、魚、野菜を切る。
- 卵の殻を三角コーナーに捨てたまま放置。
- 生乾きのふきんを何度も使う。

重症化する手足口病に気をつけましょう。

口の粘膜や手や足に水疱性の発疹ができる「手足口病」の感染が広がっています。髄膜炎などの合併症を引き起こす恐れがある「エンテロウイルス71型(EV71)」によるものが多くなり、「頭痛や高熱」が起きた場合、すぐに医療機関に受診しましょう。

WHO(世界保健機関)の発表によれば、中国と香港、日本、シンガポールで手足口病の感染例が急増し、中国と香港、日本、韓国で、重症の手足口病を引き起こす恐れがあるエンテロウイルス71型(EV71)による感染例が報告されています。

