

保健だより

2013年7月1日（月）発行

水の冷たい感触が気持ち良い季節になりました。この季節、夏かぜなど感染症の発生に気をつけて水遊びを楽しみたいものです。ご家庭でもお子さんの体調には特に気を配り、朝の健康チェックなどご協力をよろしくお願い致します。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



～お子さんの朝の健康チェック～

- ・ 睡眠は十分に取れていますか。
- ・ 食欲はありますか。朝食はしっかり食べましたか。
- ・ 機嫌は良いですか。
- ・ 熱はないですか。
- ・ 下痢や咳、鼻水などの体の異常はないですか。



食肉などを原因とする食中毒に注意しましょう！！

これからの時期は屋外などでの食事の機会が多くなります。特にバーベキューなど食肉から感染する食中毒菌は、腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクター、サルモネラが代表的です。

～ 食中毒の主な原因は ～

- ① 焼肉を食べる際、十分な加熱を行なわなかった。
- ② ユッケ、レバ刺し、鶏刺しなどを食べた。

～ 予防するには ～

- ① 加熱

食肉等（内臓含む）を調理する場合は、中心部まで十分に加熱しましょう。

- ② 二次汚染の防止

食肉等を調理・加工した際には、まな板、包丁等の器具を熱湯や塩素系漂白剤等で消毒するとともに、手指を十分に洗浄・消毒し、二次汚染の防止に努めましょう。

- ③ 器具の使い分け

バーベキューなど焼肉の際には、取り箸は専用のものを用意しましょう。



- ※ 小さなお子さんは、細菌等に対する抵抗力が弱いので、感染しやすく、症状も重くなる傾向があります。生肉は食べさせないで下さい。
- ※ 生食用の食肉は、条件にあった食肉処理場で処理されたものです。それ以外は生で食べないようにしましょう。

子どもはいつ頃から生ものを食べさせて良いか。

刺身など生ものは消化が悪く、昔から「6歳までは食べさせないように」と言われてきました。又、子どもはいつも健康とは限りません。下痢の後など抵抗力が低下している時は症状が出やすく、腸管の未熟な子どもは食物アレルギーになりやすいことが知られています。イクラなど魚卵はアレルギー症状の発生数が多く、離乳期には絶対に食べさせてはいけません。ただし、魚卵を食べてアレルギーの症状が出て魚卵アレルギーではなく、イクラ、タラコ、明太子などに使われている合成着色料や保存剤・発色剤が原因の場合もあります。

