

# 保健だより

2015年7月1日(水)発行

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、健康に注意して元気に過ごしましょう。

## 日射病・熱射病について

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うからです。長時間の外出のあとや暑い日などは、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。



## 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。

## リンゴ病が流行しています。

通常は3歳から10歳位の子どもに流行し、2歳以下で感染することはほとんどありません。リンゴのようにほっぺが赤くなります。又、太ももや腕に赤い斑点やまだら模様ができます。ほっぺがほてったり少しかゆくなることもあります。発疹が出る1週間～10日位前に、発熱、筋肉痛、倦怠感などの風邪症状がみられることがあります。この時期が感染力が強く、発疹が出た時にはほとんど感染力は無くなっています。両側のほっぺの発疹から始まり、1～2日後には肩から腕、大腿に赤い発疹が出て、数日後にはまだらなレース編み模様になります。発疹はかゆいことが多く、通常5～7日で消えますが、いったん消えた発疹が日光や運動などによって再び出てくることがあります。

年長児から成人では腰や膝の関節痛がみられることがあります。ごくまれに、脳炎・脳症、心筋炎などの合併症を引き起こすことがあります。妊婦の感染により胎児の貧血とそれに伴う子宮内発育遅滞や胎児水腫が認められることがあります。感染したのに症状が出ない場合(不顕性感染)もありますので、妊娠中に上の子が感染した場合は必ず産婦人科で相談するようにして下さい。