

ほけんだより 8月

令和3年8月2日
 小笠原 3 野保 8 青成 月 園田 住子 日

ほけんからのお知らせ

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！



てをきれいにあらおう

- 1 そでをまくっててをぬらそう
- 2 せっけんをつけてぶくぶくぶく
- 3 てのこうをあらってごしごしごし
- 4 伸びのあいだもごしごしごし
- 5 つめのあいだはごちよごちよごちよ
- 6 おやゆびにぎってキョッキョッキョ
- 7 てくびをつかんでぐりぐりぐり
- 8 しっかりみずでながします
- 9 きれいなタオルでふいたらびっかびか

0-1-2歳児

小さい子の食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。



腸管出血性大腸菌感染症



食中毒の中でも非常に症状が重い、腸管出血性大腸菌感染症。その原因となる菌にはO-157やO-111などがあります。大腸に感染してベロ毒素を作り出し、激しい腹痛や水のような下痢、おう吐、発熱を起こします。脱水症状を起こしたり、重症化すると「溶血性尿毒症症候群（HUS）」という病気を引き起こしたりして、最悪の場合は死に至ることも。ほかの食中毒と違い、便を介して感染するので、便の処理には注意が必要です。予防のためには「こまめな手洗い」と「十分に火を通した調理」を徹底しましょう。

0-1-2歳児

きょうだい間での感染に注意！

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

プール熱

感染してしまったら、症状が治ってから2日たつまでは、園をお休みします

