

ほけんだより



令和3年7月
こでまり保育園
～第4号～

暑い日が続くようになり、プール遊びや水遊びが楽しい季節となりました。プール遊びを通して、水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。小さい子ども達は暑さの中で夢中で遊び、汗をかくだけでも体力を消耗します。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

※新型コロナ感染予防対策と食中毒について※

新型コロナウイルス感染予防のためのマスクの着用や手洗いの習慣によって昨年の夏は三大夏風邪といわれる手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）が減り、冬にはインフルエンザが激減しました。その一方で、食中毒の発生は続いていますので注意が必要です。

☆デリバリーや持ち帰りの料理は早く食べましょう。

感染対策でデリバリーや持ち帰りが急増しています。調理してから食べるまでの時間が長くなるほど、菌の量が増えて食中毒を起こしやすくなるので、できるかぎり早めに食べる必要があります。冷所に強い食中毒菌もあるので、冷蔵庫を過信しないことも大切です。

☆キャンプやバーベキューは日常と異なる環境に留意しましょう。

野外のほうが安心とアウトドアでの食事の機会が増えています。調理、食事の際は手洗いを徹底しましょう。まな板や包丁などの調理器具の消毒、生肉などを扱う箸やトングの使い分けも重要なポイントです。菌の多くは肉の表面についているので、焼肉やステーキは表面全体をしっかりと焼き、ひき肉でつくったハンバーグや成型肉のサイコロステーキなどは中心部まで十分に加熱してください。



低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段より少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすと体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょ。