

保健だより

2012年7月1日（日）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。

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。

溶連菌感染症が流行しています。

溶連菌感染症とは、高熱・咽頭痛・嘔吐等を症状とするA群溶血性レンサ球菌の感染症です。通常は2～5日の潜伏期間の後、突然38度以上の熱、のどの痛み、リンパ節のはれ、嘔吐などが見られます。熱は3～5日で下がり、1週間以内に症状は改善します。まれに重症化し、のどや舌、全身に発赤がひろがる「猩紅熱（しょうこうねつ）」に移行することがあります。合併症には肺炎、髄膜炎、敗血症、リウマチ熱等があります。せきやくしゃみ、つばなどのしぶきに含まれる細菌によって感染します（飛まつ感染）。又、その細菌が手などから、口に入ることによって感染します（経口感染）。抗菌剤による治療で、合併症を防ぐため症状が改善しても医師に指示された期間薬を飲むことが大切です。のどの痛みがひどい場合は柔らかく薄味の食事を工夫し、水分補給を心がけましょう。

予防のポイント

手洗い・うがいやマスクの着用等が有効です。

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

