

にじいろだより

カエルの歌があちらこちらから聞こえてくる季節になりました。田んぼの中ではカエルたちが元気よく泳ぎ、周りには色鮮やかなアジサイの花が見られ、カタツムリたちがのんびりとお散歩をしているようです。

6月は季節の変わり目で、体力が落ちやすくなってきます。食事・睡眠を十分に取り体調管理に気をつけていきましょう。

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おこったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに受診しましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石鹸でしっかり手を洗いましょう



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに食べましょう



野菜・果物はよく洗い、肉・魚などはよく火を通しましょう



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の減少につながります



食器はしっかり洗い、清潔な布巾でふきましょ



体をたくさん動かし、免疫力を高め夏バテしない体をつくりましょ

食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょ!

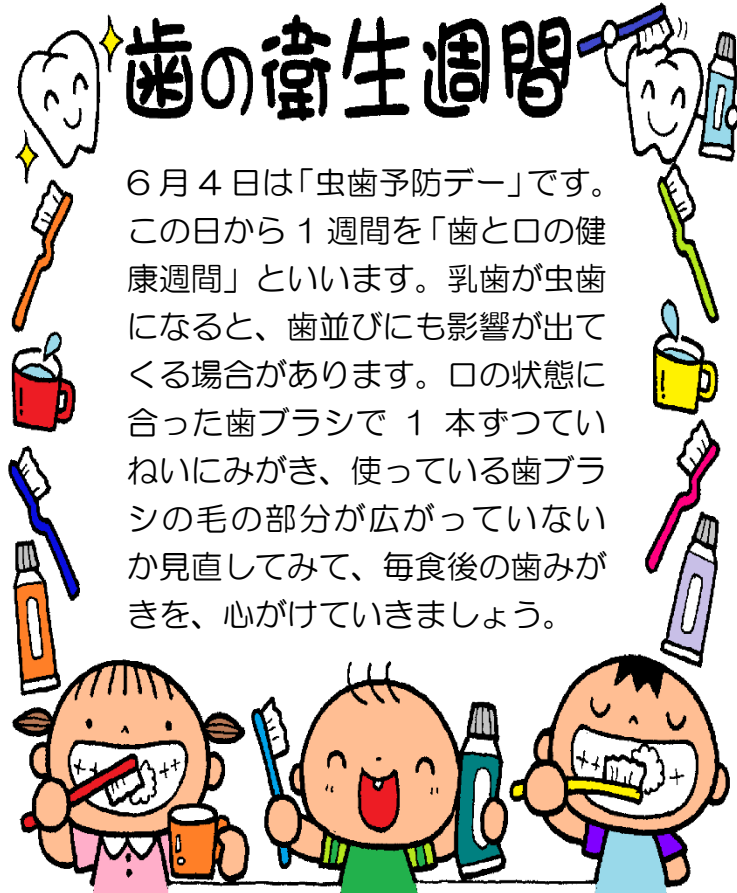


梅雨の時期の注意点

- ◆食中毒
食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当は十分に加熱した物にましょ。
- ◆事故
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり事故の危険性が高まります。雨で滑りやすく転びやすいので気をつけましょ。
- ◆かぜ
蒸し暑さから汗をかくことが増えます。朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたら着替えをし、上着などで体温調節をましょ。

歯の衛生週間

6月4日は「虫歯予防デー」です。この日から1週間を「歯と口の健康週間」といいます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。口の状態に合った歯ブラシで1本ずついいにみがき、使っている歯ブラシの毛の部分広がっていないか見直してみ、毎食後の歯みがきを、心がけていましょ。



5月利用のおともだち



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955
月～金曜日 7時15分～18時00分
ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ

5月利用状況

病児利用件数 8件
キャンセル 2件

