

ほけんだより 8月



2023(R5)年 8月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ



厳しい暑さが続いています、夏バテしていませんか？

夏休みには、海や山、そして旅行など楽しいイベントが盛りだくさんのことと思います。熱中症やケガ、そして食中毒には十分に気をつけ、楽しく元気にこの夏を過ごしましょう。

8月7日は『鼻の日』です。今回は、『鼻の病気』と高温多湿の季節に発生しやすい『食中毒』についてお知らせします。

【子どもに多い鼻の病気】

●アレルギー性鼻炎

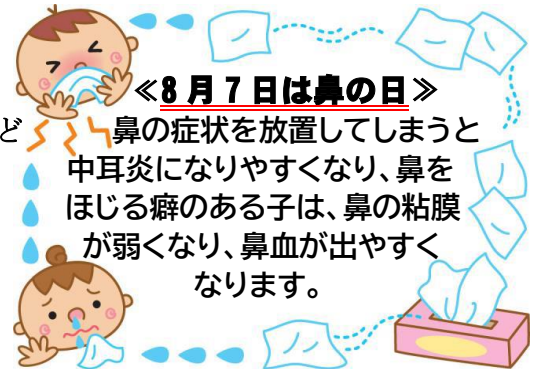
原因：ハウスダスト・ダニ・動物の毛やフケ・スギ・ブタクサなど
症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど

●急性副鼻腔炎

原因：風邪が引き金になる
症状：鼻水・鼻づまり・発熱・熱感・頭痛など

●慢性副鼻腔炎

原因：急性副鼻腔炎の繰り返し、また遺伝的なケースもある
症状：鼻水・鼻づまり（粘っこく、喉にまわることがある）・頭痛・注意力散漫など



＜8月7日は鼻の日＞

鼻の症状を放置してしまうと
中耳炎になりやすくなり、鼻を
ほじる癖のある子は、鼻の粘膜
が弱くなり、鼻血が出やす
くなります。

※上記症状やいつも口を開けて息をしているなど気になることがあれば、耳鼻科を受診しましょう。
口呼吸が習慣になると、口の中が乾燥し、虫歯や歯周病を進行させたり、いびきをかいたり、睡眠時に無呼吸症候群を引き起こすことがあります。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスがついた食品や、有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢などの症状を起こします。細菌やウイルスが食品に付着しても、味・色・においが変わることはないので注意が必要です。

【食中毒の種類】

- O-157・サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ
- 黄色ブドウ球菌

＜卵かけごはんは、要注意！！＞

生の卵や肉には、食中毒を起こす細菌がついている可能性があります。大人が食べて大丈夫でも、小さな子どもでは、少量で重い症状を起こすことが良くあります。

こんな場合に気をつけて！

- *自家製のマヨネーズやお菓子
→生卵が入っている可能性があります。
- *ハンバーグや餃子など、ひき肉を使った料理
→中部の色が変わるまで加熱しましょう。



＜食中毒予防の3原則＞

1 菌をつけない！

- ・卵や肉料理は十分加熱する。(75℃以上1分以上加熱)
- ・肉類は冷蔵庫内で他の食品に触れないように保存。
- ・肉と野菜は別のまな板を使う。

2 菌を増やさない！

- ・食品購入後は早めに冷蔵庫(10℃以下)に保存。
- ・作った料理は早めに食べる。

3 菌をやっつける！

- ・しっかりと加熱し死滅させる。
- ・包丁、まな板、ふきん、たわし等漂白剤や煮沸消毒。
- ・時間が経ちあやしいと思っただ食品は思い切って処分。

【嘔吐・下痢時の対応】

●嘔吐をした時

・うがいをさせる。出来ない場合は、口の中に残っている嘔吐物を取り除く。

- ・寝かせる時は、吐いたものが気道に入らないよう横向きに寝かせる。
- ・30分後に吐き気がなければ、経口補水液などを少しずつ与える。

●下痢をした時

・水分補給をする。(イオン飲料水・OS-1など)

- ・食事の量を少なめにし、乳製品は控え、消化の良い物を与える。
※基本的に、水様便の時は水っぽい食べ物を、泥状便の時はどろどろの食べ物を、
柔らかい便の時は柔らかい食べ物を与えましょう。

- ・お尻をお湯で洗い、清潔にする。(柔らかいタオルでそっとおさえながら拭く)