

ほけんだより 8月



2022(R4)年 8月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテしていませんか？例年にない猛暑日や異常気象による豪雨が多数発生し、またコロナ感染者数も増加しています。夏休みには、海や山、そして旅行など楽しいイベントを計画されているご家庭も多いかと思いますが、感染防止に留意し、熱中症やケガ、そして水の事故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。

【お出かけ前のチェック】

- ・元気ですか？体調は良いですか？
- ・涼しい時間ですか？涼しい装いですか？
- ・日よけ、虫よけ対策は出来ていますか？



【こんな夏のトラブルに気をつけて！】

《水辺の事故》

プールや川遊びだけでなく、用水路や池、海など！
10数cm程度の深さの水でも、口や鼻がふさがれば、
子どもは溺れてしまう。
危険な場所を把握しておくこと、水辺では子どもから目を離さないことが大切。



《虫刺され》



ハチ…針が残っていれば毛抜きや粘着テープで抜く！患部を流水で洗い冷やし、救急病院に連絡し指示を仰ぐ。

蚊…腫れがひどい時は、冷やして痒みを抑える。掻き壊さないように注意！
長袖や長ズボンを着たり、虫よけや蚊取り線香などを利用する。

毛虫…衣類に毛がついている恐れがあるので着替える。毛がついている部分を粘着テープ取り除き、流水で洗い皮膚科を受診する。

【食中毒の種類】

①0-157 ⇒牛肉・野菜など



②サルモネラ菌 ⇒生肉、特に鶏肉・卵



③カンピロバクター ⇒鶏肉など



④腸炎ビブリオ ⇒刺身・寿司・貝類など



⑤黄色ブドウ球菌 ⇒乳製品・卵製品・肉
ハム・ちくわなど



《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。(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食品は思い切って処分。

【下痢・嘔吐時の対応】※下痢・嘔吐が続く場合は受診し、**脱水症状**に気を付けましょう！

●**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)

●**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**。
- ・**約30分後に吐き気がなければ、経口保水液**などを少しずつ与える。