

# Health News



日に日に日差しがよくなり、心弾む夏がやってきました。天気によければ毎日プール！といったところですが、コロナ影響で中止中です。それでも子どもたちは元気いっぱいに遊んでいます。けれども暑さで体は意外と疲れています。おうちでは、ゆったり過ごせるようにご配慮していきましょう。

## 《暑い夏を元気に乗り切るポイント》

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。こまめに水分補給を心がけましょう

### 2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 食事

夏バテ予防にはビタミンBたっぷりの豚肉がお勧めです。冷たいジュースは食欲低下につながります。

### 4. 室温管理

高温・多湿等条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただし冷やしすぎには注意しましょう。設定温度は 27～28 度を目安にしましょう。

## ★食あたりはどうしてなるの★

**原因** 細菌=腸管出血性大腸菌・カンピロバクター

サルモレラ菌・黄色ブドウ球菌・腸炎ビブリ

オ・ウェルシュ菌・セレウス菌

ウイルス=ノロウイルス・肝炎ウイルス

動物性自然毒=ふぐ・二枚貝・巻き貝

植物性自然毒=毒キノコ・有毒植物

化学物質=ヒスタミン

寄生虫=クドア・アニサキス

このような原因と体調不良や免疫低下等により起こる可能性が大きいです。



**症状** 嘔吐・下痢・倦怠感・気持ち悪さ等です。

**予防** 3つの原則と6つのポイント

### 1. 3つの原則

- ①菌を付けない=洗う・分ける。
- ②増やさない=低温で保存する。
- ③やっつける=加熱処理をする。



### 2. 6つのポイント

#### ① 買い物

- ・賞味期限を確認、生鮮食料品・冷凍食品は最後に買い物、寄り道をしないですぐに帰る。

#### ②家庭での保存

- ・持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に保存する。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁などがかからないようにする。
- ・食品を取り扱う前後は必ず手洗いをする。
- ・冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎない。

#### ③下準備 材料を取り扱う前は手を洗う。

#### ④調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部は 75℃で1分間以上の加熱を目安にする。



#### ⑤食事

- ・食べる前に手を洗う。
- ・清潔な食器を使用する。
- ・作った料理は長時間室温に放置しない。



#### ⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温めなおすときも十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。
- ・あやしいと思ったら食べずに捨てる。

3. 食中毒かなとおもったら、嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

### 7月の感染症

熱：36 咳：11 鼻水：6  
咽頭痛：6 腹痛：3 嘔吐：1

2020年8月号

発行：リトルキッズスター

作成者 四ツ井