

本格的な夏が、そこまできています。0・1・2歳児は代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。

3つのポイントで 食中毒を防ぐ！

夏は気温や湿度が高くなり、レジャーでバーベキューなど、普段とちがう環境で調理したり食べたりする機会が増えます。そのため、**食中毒が増えます。ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。**

ポイント 2 菌はあっという間に増える

夏場は、「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に！
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント 1 生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具 分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。

バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント 3 中途半端な加熱はNG！

表面だけの加熱では 細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する（中心の温度が75度以上の状態を1分キープ）
- レンジで加熱するときはときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。



1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

お願い

ホクナリンテープやツロブテロール、虫刺され薬等の貼付薬を使用して登園する場合は、貼付薬に日付と名前を記載してください。

また、登園時に職員までお知らせください。