



小さい子の食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。

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う！



.....おねがい.....

先月も高熱が続いたり、目やにがでる子が増えたり、下痢便の子が増えたりと、体調悪い子が続いています。

これからは、脱水症状に注意して欲しい時期に入ります。

特に、病気後の登園は、体力もなく、食欲もないことが多いです。

中でも熱がなくて「大丈夫です」とお預かりして、倒れてしまったお子さんがいます。

くれぐれも、登園する時「体力はあるかな?」「機嫌はいいかな」と一日保育園で生活しても、大丈夫かな?とお子さんを観察して下さい。

「紫外線」

紫外線について、原発などの放射線と違って、少なければ少ないほどよいというものではありません。骨の生育に必要なビタミンDを体の中で作る為には、一定量の紫外線にさらされることが必須です。また子供達にとって・屋外での活動が多いことは望ましいことです。しかし、これからは、これまでと違って、屋外での活動に際しては、紫外線曝露を減らす一定の配慮が求められているのです。

重症の日焼けは避けること（海水浴や雪遊び、長時間のハイキングなどの時は衣服などで覆えない露出部分に日焼け止めを塗る）5月～8月の1年で最も紫外線量の多い時期は、午前11時～午後2時までです。その時間の散歩や外遊びを減らす、帽子をかぶり（縁のある帽子は、顔に当たる紫外線量を2割カットできる）、園庭に日陰を作るなどです。

今井博之（小児科クリニック京都所長）ちいさいなかま7月号2014年より

乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、
食事がおいしく
なくなる



永久歯の形や歯
並びが悪くなる



生えてくる永久歯
もむし歯になりやすくなる



発音がうまく
できない



口の中に菌がいる
ので病気にかかり
やすくなる

はみがき

カレンダー



なまえ
ねん くみ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					

みがけたら、じぶんのすきないろをぬりましょう

※はみがきカレンダーで、毎日磨けたら色をぬってみましょう。
 歯みがきは、「嫌いにさせない」「興味をもたせる」「自分からやってみよう」「毎日磨こう」というように、段階を踏まえて習慣づけていくことが大切です。