



やまぐち保育園 保健だより

令和5年度 夏号

食中毒について

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時～9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

●症状 吐気・嘔吐、下痢、発熱

血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法

- ・食事の前やトイレ後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付ける。
- ・食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べる。
- ・生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などはしっかり火を通す。
- ・よく噛んで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことに繋がる。
- ・食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭く。
- ・屋外で活発に遊ぶことで夏バテしない体をつくり、免疫力を高める。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日程度解熱します。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい食べ物を食べましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスの感染により、高熱、喉の痛み、目の痒みや充血など結膜炎のような症状が出ます。

※プールでの接触やタオルの共用により感染することがあるためプール熱と呼ばれます。

新型コロナウイルスについて

現在も緩やかに感染者が増加しており、「夏の間一定規模の感染拡大が生じる可能性がある」との見解も出ています。感染対策については、個人の判断となっておりますが、基本的な対策(手洗いうがいなど)を継続しましょう。

◎保育園で使用している軟こう◎

園では切り傷や打ち身などに対して、患部を冷やすことに加え、アロエ軟こうを使用しています。アロエには自分自身の傷を治す作用があり、私たちの傷にも働いてくれると



いわれています。また、オリーブ油、ラノリン、ワセリンも入っているため、外部の刺激から皮膚をガードしてくれます。

- 保湿作用
肌荒れを防ぎ、肌をしっとり保つ
- 消炎作用
炎症の痛みを和らげる
- 血行促進作用
肌の血行を良くする
- 抗菌作用
細菌や細菌の作り出す毒素から守る
- 紫外線防御作用
紫外線の害から肌を保つ
- 創傷治癒促進作用
傷や火傷面を修復する

熱中症

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、衣服の調節や水分補給も一人でやるのが難しい為、熱中症になりやすいです。

熱中症の主な症状

I度 応急処置

立ちくらみ・大量の発汗・筋肉痛

II度 医療機関へ

頭痛・倦怠感・吐気

III度 入院

意識障害・けいれん・異常な体温
発汗停止

熱中症かな?と思ったら

- 体温を下げること
- ミネラル補給が大切
- 涼しい場所へ移動
- 衣類を緩め、保冷剤などで大きな血管(脇の下、足の付け根、首まわり)を冷やす
- 経口補水液などの水分補給



誤嚥、誤飲による窒息について

子どもの窒息による死亡事故のニュースをよく目にします。子どもの口の大きさは3歳児で約4cm、喉は1cm以下です。大人と比べて喉の空間が狭く、飲み込む運動が未熟であるため、口から飲み込んだ玩具や食べ物が喉を塞いでしまうと、空気が通らなくなり呼吸が出来なくなります。

●食事の際の注意点

- ・飲み物や汁物を適切に与える・よく噛んで飲み込んでいるか
- ・眠くなっていないか
- ・口の中に食べ物が残っていないか

●玩具・小物等の注意点

- ・年齢に合った玩具の選択
- ・消毒や薬品などは手に届かない所に置くようにする
- ・誤嚥につながるもの(髪ゴム、ボタン、キーホルダー、電池など)

