

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

8月

夏のカラッと暑い日もわずかだった北海道の夏。皆様いかがお過ごしでしたか？雨も続いて蒸し蒸ししていたり肌寒かったりして、体調管理も大変だったのではないのでしょうか？これから季節の変わり目となり、朝晩の寒暖の差も出てきますので衣服の調節や、部屋の換気にも留意してあげたいですね。

8月のご利用状況

先月に引き続き急性上気道炎の利用が中心でしたが、手足口病の利用も多かったです。手足口病は、熱は下がっていても口内炎がひどく、「食事がとれない」「ミルクの飲みが悪く機嫌が悪い」という症状がありデイを利用してあります。

登園先の施設にもよりますが、「ある程度食事がとれるまではお休みしてください」と言われることが多いようですので、確認をしておくとも良いかもしれません。

食中毒

どうして食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こす

元となる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の事です。食中毒の原因により、症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月頃です。



食中毒を予防するためには!!

★手を洗いましょう★

調理をする前、ご飯やおやつを食べる前には必ず手を洗う習慣をつけましょう。石鹸をよく泡立てて（小さいお子さんであれば泡タイプのハンドソープが使いやすいです）、手のひら、手の甲、指の間、爪の間と、洗い残しのない様にしっかりと洗い、十分にすすぎましょう。洗った後には、清潔な乾燥したタオルか、ペーパータオルでしっかりと水気を拭き取ります。

★食中毒を防ぐための3つのきまり★

①つけない

細菌は小さくて目で見ることはいないため、食品についているかを確認することはできません。

→手や洗える食べ物はしっかり洗う、まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。

②増やさない

細菌やウイルスは時間とともに増えていきます。生ものや調理した食品を温かい場所に置いたままにすると、細菌やウイルスが増えてしまいます。

→すぐに食べないものは冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジで行うようにしましょう

増やさない!

やっつける!

③やっつける

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱い

→料理をするときは、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには電子レンジの使用も可能です。

食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

黄色ブドウ球菌	おにぎり お弁当 巻きずし 調理パン、など		吐き気 腹痛	食後 30分～ 6時間以降 【平均 3時間】
腸炎ビブリオ菌	刺身、寿司		激しい下痢 腹痛	食後 10～ 24時間 【平均 12時間】
サルモネラ菌	十分に加熱 していない 鶏卵、鶏肉		吐き気 腹痛、下痢 発熱、頭痛	食後 10～48時間 平均 24～48時間
カンピロバクター	十分に加熱 されていない肉 (特に鶏肉) 飲料水、生野菜		下痢、発熱 吐き気 腹痛、 筋肉痛	食後 2～7日 【平均 35時間】
病原性大腸菌 (O-157、 O-111 など)	十分に加熱 されていない 野菜や肉		激しい腹痛 下痢、血便	食後 12時間以降 【平均 5時間前後】



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください!

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時
土曜午後12時までとなっております)

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>