



Social Welfare Corporation
KUJIRA

ほけんだより



令和5年7月10日
上ノ丸くじら保育園

食中毒に注意！



6月頃から細菌が活動しやすい時期です。食中毒を引き起こす主な原因として、カンピロバクターは鶏肉、サルモネラ菌は鶏肉・卵・動物や害虫、腸管出血性大腸菌は牛肉などであると考えられています。子どもは大人よりも重症化しやすく時には危険な状態になってしまいます。予防をしっかりと行いましょう！

『予防の3原則』

- ① **つけない** 調理の前後、食卓につく前は石鹸でしっかり手洗いしましょう。
- ② **増やさない** 購入した食材は低温保存します。速やかに冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。
- ③ **やっつける** 多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。しっかり加熱しましょう。



熱中症に注意！！

子どもは大人よりも体内の水分比率が高いため、水分が失われると脱水症状をおこしやすくなります。子どもは、遊びなどに夢中になると水分補給を忘れてしまいがちなのでこまめに声をかけ、水分をとらせるようにしましょう。「熱中症かな？」と思ったら涼しい所へ移動し、寝かせます。衣服をゆるめ、こもった熱気を逃し、体をできるだけ冷やします。水分(できれば小児用スポーツドリンクや薄い食塩水)を少しずつこまめに与えます。水分も摂れず、ぐったりしている時は、迷わず病院受診して下さい。



睡眠



睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に22時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りなくなると…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。

また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

