



保健だより

保健だより2017.6 キッズアカデミー保育園

園庭の木々の緑も濃くなり、雨にうたれて鮮やかに見えます。反面、うっとうしい梅雨期の季節・・・この時期、気温の変化に意外と体力が消耗し、発熱や下痢等の症状を起こしやすいようです。早寝し睡眠を十分にとり、消化の良いもの・バランスの良いものを食べて元気に乗り切りましょう。また6月は食中毒が起こり易い時期です。食べる物に気をつけてあげましょう。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



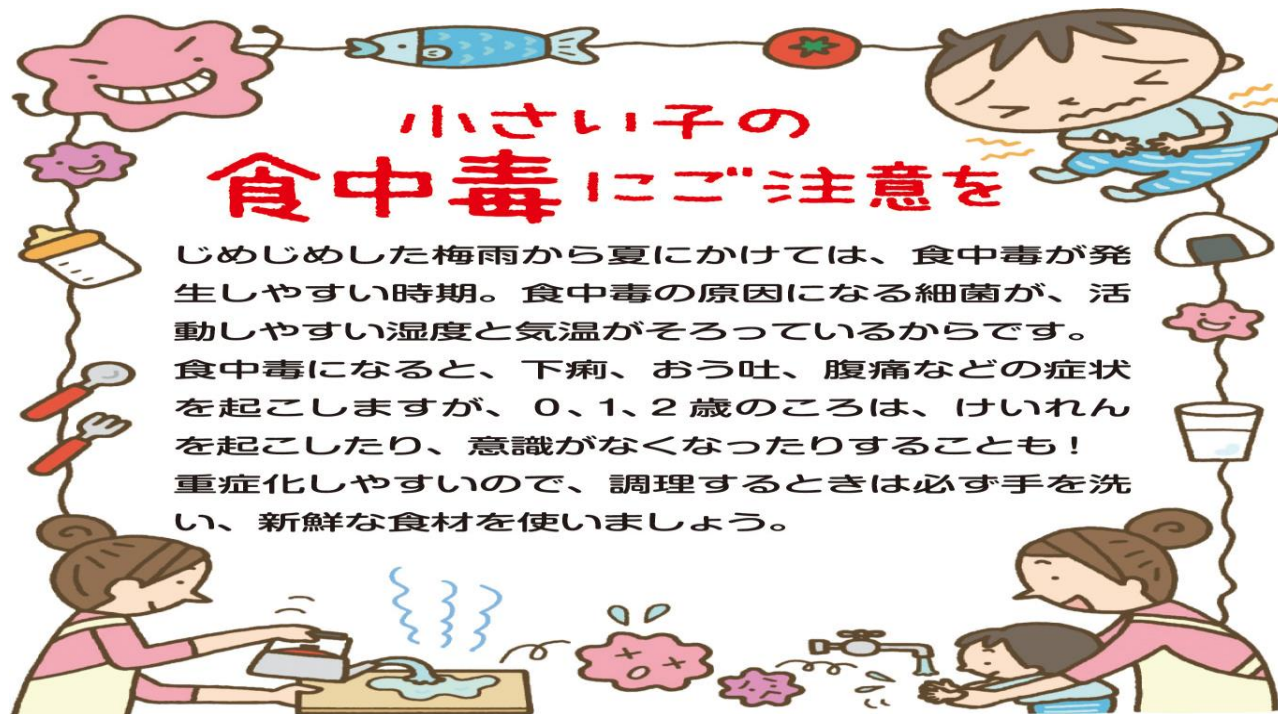
だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

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。



腸管出血性大腸菌感染症



食中毒の中でも非常に症状が重い、腸管出血性大腸菌感染症。その原因となる菌にはO-157やO-111などがあります。大腸に感染してベロ毒素を作り出し、激しい腹痛や水のような下痢、おう吐、発熱を起こします。脱水症状を起こしたり、重症化すると「溶血性尿毒症症候群（HUS）」という病気を引き起こしたりして、最悪の場合は死に至ることも。

ほかの食中毒と違い、便を介して感染するので、便の処理には注意が必要です。予防のためには「こまめな手洗い」と「十分に火を通した調理」を徹底しましょう。

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時はすぐに病院へ急ぎましょう！



看護師 平野 厚子