



那珂市地域子育て支援センター

令和6年7月

No.1

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。
今回は、ジメジメしているこの季節に多い『食中毒』と『夏に多い病気』についてです。今年は、例年になく全国的に『手足口病』の増加傾向が続いています。

健康に気を付けて、快適な夏を過ごしましょう。



緊急！ミニおたより

手足口病

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=3~6日
感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

おうずでケア

- * 薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。
- * しっかり水分補給をしましょう。
- * オムツ交換の後には、手洗いと消毒をしましょう。

手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘疹)ができる。

出席停止期間
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

予防チェックリスト
☐ ていねいに手洗い・うがいをする。

口の中に水疱ができると、破れて口内炎になり、食欲が落ちる。

38℃前後の発熱

食中毒に注意!!



食中毒は6月~9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。**食中毒の3つの防止ポイント!**

(1) つけない

まずは手洗い!そして洗える食材はよく洗い、まな板、包丁などの器具や食器も清潔に。原因になりやすい肉や魚は、他の食材と分けて包み、保存します。

(2) 増やさない

生ものや調理したものを室温で放置すると菌が繁殖します。すぐに食べないものは必ず冷蔵庫で保存し、解凍する時も常温ではなく、冷蔵庫内や電子レンジで行うこと。

(3) やっつける

細菌は熱に弱いものが多く、大部分は十分に加熱すれば死滅することができます。調理の際は食材の中心部までしっかり加熱することが大切です。電子レンジも活用して。

食中毒を疑う症状

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢が主な症状 発熱・頭痛を伴うこともある。
下痢は、水様便や粘液・血液の混じったものが多く、一日数回~数十回
潜伏期間は食後30分~1週間以上と幅がある。

応急処置

脱水症状に注意が必要!!水やお茶、スポーツ飲料などでこまめに水分を取りましょう。腸への刺激が強いので、常温がお勧めです。

