

ぴのっく健康だより

第51号・令和2年8月
発行・㈱ぴのコーポレーション



お散歩をしていると、いつのまにかセミの声が聞こえるようになってきました。

新型コロナウイルスの感染状況により、大人たちも辛い状況ではありますが、子どもたちに寄り添い、楽しいことを一緒に探せる夏になったらいいですね。

食中毒

食中毒は、季節を問わずに発生してはいますが、高温多湿になるこの時期は、特に注意が必要です。

食中毒を防ぐための基本は左の3つ。

- ◆ 付けない
- ◆ 増やさない
- ◆ やつつける (殺菌する)

まず大切なのは、「付けない」ための手洗いです。

感染症予防の基本になります。しっかりと行いましょう。

調理・食事の前には石鹸でしっかりと洗い、食器・調理器具も清潔なものを使いましょう。

肉や魚は、75度で1分以上を目安に、中心までしっかりと加熱し、出来上がったものはすぐに食べ、保存するときには冷蔵庫を使用しましょう。但し、冷蔵庫を過信してはいけません。

美味しいものを食べるのは、ストレス軽減にも効果があります。感染症を防ぎつつ、親子で一緒に夏ならではのクッキングも楽しいのではないのでしょうか。(食育だより参照)



熱中症



を予防しよう!

今年も、例年より梅雨が長く、熱中症を身近には感じにくかったのですが、梅雨が長かった分、体がまだ暑さに慣れてはいません。

梅雨明けになりがちな“高温多湿”には注意が必要です。

熱中症とは、体温の上昇・急激な発汗により、体内の塩分と水分のバランスが崩れ、体温の調節が効かなくなるような状態のことを指します。とくに、乳児は皮下脂肪が少なかったり、発汗が少ないなど体温調節力が弱く、被害が大きくなります。

～ 熱中症予防 ～

- ◆ こまめな水分補給
- ◆ エアコン、扇風機の活用
- ◆ 室温の計測
- ◆ 帽子・日傘の使用
- ◆ 涼しい服装
- ◆ 体調の悪い時には特に注意
- ◆ 車内を子どもだけにしない

参照：環境省 熱中症予防情報サイト



熱中症予防には、換気も有効です。

現在新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される中で、熱中症、感染予防の双方に効果のある換気をするようにしましょう。



換気をしよう

夏のスキンケア

子どもの肌は、“ぷにぷに” “すべすべ” という印象ですが、ケアが大切です。

- ① 清潔を保つ
汗をかいたら拭き、シャワーを浴びて着替える。
- ② 保湿をする
ローションや乳液等で保湿する。
(冷房などで肌は乾燥します。)
- ③ 紫外線から守る
帽子をかぶる等、日焼け対策を心がける。

肌トラブルで多いのは“あせも”です。しっかりと予防することで、快適に夏を過ごしましょう。



アタマジラミ



アタマジラミは、季節を問わずに被害が起きています。誤解されがちですが、不潔な環境だからアタマジラミが生息しているわけではありません。人から人へと成虫・幼虫が移動します。頭や顔にくっつけて遊んだり、タオルや寝具を介して移ることがあります。

頭にかゆみがあったり、頻繁に掻いている場合には、耳の後ろや後頭部の髪の毛の生え際を目視すると、卵を見つけれられる場合があります。髪の毛の片側に貼り付けられているのが卵になります。成虫や卵を見つけたら、早めに皮膚科等の医療機関を受診しましょう。