

『梅雨時期の衛生に気をつけましょう』

梅雨や夏季時期は菌が繁殖してお腹をこわしやすく、ひどい場合は食中毒になることもあります。子どもは大人に比べて抵抗力も弱いので、気をつけましょう。

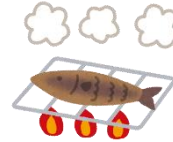
① 食事前の手洗い

石鹸で泡立てて、爪の中までていねいに洗いましょう。



② 食べ物は加熱を(火を通す)

生ものは、加熱しているものに比べ菌が繁殖しやすいです。火を通したものでも時間がたつと菌が繁殖するので、できるだけ調理したものをすぐ食べましょう。



③ 保管に気をつける

暖かい物と冷たい物を一緒に入れると腐りやすいので、お弁当などは暖かい物は冷まして入れましょう。保冷剤や保温用のお弁当箱、包みを上手に活用しましょう。

④ お腹を冷やさないように

暑いと冷たい飲み物や食べ物をほしくなりますが、取りすぎるとお腹の中が冷えてしまいます。適度な量にしましょう。

寝ている時にクーラーを入れるときは、冷えすぎやお腹を出してないかなどに気を付けましょう。



下痢をした時は、一過性の下痢か、菌によつての下痢か判断が付きにくい場合があります。まずは、油もの、冷たい物や消化の悪い食べ物はさけ、様子をみましょう。脱水症状にならないように、お茶や水などで水分補給も忘れずに心がけることも大切です。

下痢が続いたら、熱がなくても早めに病院を受診してください。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001