

ほけんだより

H29-9月号 no211

— 9月9日は救急の日です —



今年の夏、梅雨どきは梅雨らしくなく、その後もこの地方では酷暑がつづきました。まだ暑い日がつづくようですが、みなさん体調はいかがですか。これから季節は秋にむかい、気候の変化も大きくなってきます。体調をくずしやすいため、睡眠をしっかりととり、三食きちんと食べて生活のリズムを取り戻しましょう。



がつ にち きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

どこの家庭にも救急箱があると思いますが、中の物を時々点検していますか！

- ・ 使用期限の過ぎたものは処分する。
- ・ 薬品名のわからないもの、使い方がはっきりしないものは処分する。
- ・ 残り少ないものは補充しておく。



そして**保管場所**は、小さなお子さんの手が届くところ、直射日光のあたるところは避けてください。といっても奥のほうへしまいこんでは意味がありませんので、目に付く、取り出しやすいところを工夫してください。また、救急箱にかかりつけ医や救急情報センターの電話番号などを紙に書いて貼っておくとよいと思います。

うんどう ちゅうい 運動あそびが増えます～けがに注意～



来月には運動会がありますね。運動に「けが」はつきものですが、ちょっとした注意で防ぐことができます。次のことに配慮してあげてください。

- ① 靴は足のサイズに合ったものをはかせる。サンダルはつま先をけがしやすいので避ける。
- ② 手や足の爪を切っておく。曜日を決めて、見てあげてください。爪が長いと危険です。(ひとも自分も)
- ③ 髪は目にかからないよう、短くするか、しばっておく。
- ④ 早寝早起きをこころがける。朝、起きるのが遅く、体が十分に目覚めないうちに活動にはいるとケガをしやすい。



しょくちゅうどく 食中毒について

最近、**O-157(腸管出血性大腸菌)**による食中毒の発生が報道されています。まだまだ気温、湿度ともに高く、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期ですので次のことに注意しましょう。

①細菌をつけない

食品にはいろいろな細菌がついています。細菌を食品同士につけないように区別して容器などに保管し、調理器具の使い分け(調理する箸と食べる箸を区別する等)や調理の際、手洗いをしっかりしましょう。



②細菌を増やさない

食中毒細菌の中には少量の菌で発病する細菌もありますが、ほとんどは食品中で大量に増殖したもので発症します。調理後は時間を置かず食べるようこころがけ、保存する場合は室温で長時間放置せず、冷蔵庫、冷凍庫で保存しましょう。

③細菌をやっつける

一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱く、加熱(75℃、1分以上)すれば死滅します。肉類等の調理の際はしっかり加熱しましょう。また、ふきん、食器などを煮沸したり、次亜塩素ナトリウム溶液(ハイター等の漂白剤を薄めたもの)につけるのも効果があります。

■ 食中毒予防の3原則

