



病児保育の
予約状況の確認は
こちらです

公立学校共済組合

北陸中央病院

1F 外来診療棟

小児科外来となり

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

おやべにこにこ園

検索

病児保育は
こちらから



夏も真っ盛りで、暑い日が続いていますね。涼しいエアコンの風が気持ちよく、冷たいものおいしい季節です。これらを取り入れながら、身体を冷やしすぎないように気をつけて暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

今回はマスクもしていることでもなってしまう、暑い時期には気になる熱中症と食中毒について取り上げたいと思います。

熱中症はどうしてなるの？

体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がはたらかなかつたりして体内に熱がたまることによって起こります。マスクをつけていると皮膚からの熱が逃げにくくなるなど体温調節がしづらくなり、熱中症になるリスクが高まります。

熱中症になるとどうなる？

発熱・頭痛

吐き気・息苦しさ・おなかの痛みなど

けいれんや意識を失うなど重い症状も

筋肉痛やいつもより大量の汗が出る

熱中症を予防しよう！

0~6歳のお子さんは6割以上が屋外にいるときに熱中症になっています。注意しましょう。

のどが温いたときにはすでに脱水症になっています。
のどが温く前にこまめに水分をとって予防しましょう。

2m以上

2歳未満の乳幼児はマスクをしない。大人も屋外では距離をとり、マスクを外しましょう。

屋外に出るときは帽子と通気性のよい服装を。

食中毒はどうして起こる？

夏に胃腸炎症状を起こす食中毒は、細菌によるものが多いです。主に加熱が不十分だった食品や、人の手指や傷口などからの細菌です。(食中毒の7割以上が生肉が感染源のカンピロバクターによるものです)

細菌は食品内で増殖しやすく、高温多湿を好む細菌にとって夏は絶好の環境です。特に生ものは無菌ではないので、夏は注意が必要です。

食中毒を予防しよう！

- 食品を十分加熱しましょう。
75℃で1分以上加熱が基本です。
- 調理の前、肉・魚・卵を扱った後は、石けんで手を洗いましょう。



- スーパーなどで食品を買ったり、テイクアウトで食品を持ち帰る際は、保冷をして冷蔵庫などで冷温保存を。特にテイクアウトの食品は買ったらずくに(もしくは決められた時間までに)食べるようにしましょう。

緊急時に素早く水分を身体にとり入れるには、塩分濃度が高くなければ効果がないため、お茶やスポーツ飲料よりも『経口補水液』の中のオーエスワン(OS-1)が一番です。(常用と飲みすぎに注意です)熱中症や胃腸炎など、水分補給が大事な場合には特におすすめです。

