



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？



### 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。



### 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！



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。

