



夏場の食中毒に注意しましょう！

梅雨から夏にかけて気をつけたい病気に食中毒があります。食中毒はウイルスや細菌が付着した食べ物を食べることで起きる病気です。感染すると嘔吐や下痢・発熱・腹痛などの症状が見られます。予防方法やお家でのケアをご紹介します。

●食中毒を予防するために気をけること●

調理前にチェック

- ・石鹸でしっかり手を洗う
- ・清潔で乾いたタオルやふきんを用意する

調理中にチェック

- ・食材の中心部まで加熱する・冷凍食品の解凍は冷蔵庫でする

調理後にチェック

- ・ふきんやスポンジは、水洗いの後熱湯をかけて消毒する
- ・調理器具や食器は水気を切って片づける

食品の管理

- ・生鮮食品は賞味期限や消費期限を確認する
- ・冷凍庫は-15℃以下、冷蔵庫は10℃以下に温度を保つ

●ホームケアのポイント●

子どもが食中毒になったら水分補給をしながら安静にし、回復を待つこととなります。水分は一気に摂ると吐き戻してしまうことがあるので、嘔吐が続いているときはティースプーンなどで少量ずつこまめに与えてください。子ども用のイオン水や経口補水液がおすすめです。乳製品や油脂の多い物は吐き気を誘うので避けましょう。

参考：こそだてまっぷ



暑さに負けない体を作るために、朝食をしっかり食べ生活リズムを整えましょう。こまめに水分補給を行い脱水に気をつけていきましょう。

こひつじの様子

環境の変化で体調を崩す子が多く発熱や嘔吐での利用が多かったです。乳児から小学生のお友達で賑やかなお部屋でした♪

見学日

毎月第3土曜日(8月を除く)
10:00~12:00
申し込み不要

7月19日 9月20日
10月18日 11月15日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
小学校に通う園児・児童
生後3か月頃～小学校3年生まで
基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)
延長時間 7:30～17:30 (別途料金)
(当面の間延長保育はありません)
予約：利用前日 9:00～当日 11:00
こひつじはネット予約になりました。
詳しくはホームページをご覧ください。
※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)
医療法人あおぞら会ふじもとクリニック
病児保育室こひつじ
TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

★☆えほんコーナー★☆



『あつあつあつあつ』

作：垂石真子 出版社：福音館書店

暑い中、お散歩をしているベニギンさん。やっと思つて涼しい日陰でも、その陰の正体は...?! 次は何が出てくるのかな? やりとりを楽しくめるお話です。



『なつのおとずれ』

作・絵：かぐくひろし 出版社：PHP研究所

梅雨あけが予報されたある日。太陽やメロンにスイカ...夏の準備を始めよう! と次々と集合! しかし、突然の雷雨に見舞われて... どうなってしまうのでしょうか!? どこか小夏らしい気持ちになり夏が待ち遠しくなる1冊です!