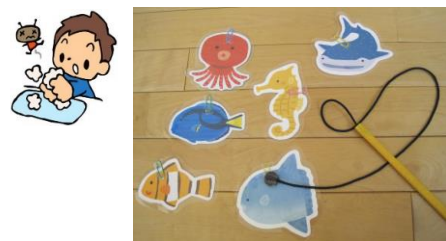


梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は、急に暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣類の調整にはいつも以上に気を配るようにしましょう。また、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防してくれます。健康・衛生面に気を付けて、気持ちよく過ごせるよう、心がけましょう！



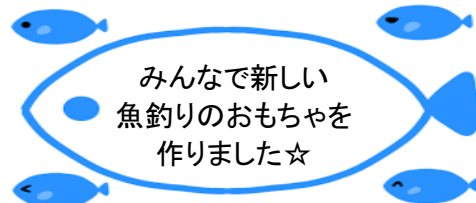
**食中毒に要注意！！**

気温と湿度が高い梅雨は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。子どもは感染症にかかりやすく、発熱や下痢などで水分を失うと脱水症状を起こしやすいもの...そこで、今の時期に注意したい食中毒について、対策をお伝えしたいと思います！



**※3原則は【つけない・ふやさない・やっつける】**

- ① つけない → 調理前や食べる前には必ず石鹸で手を洗い、菌を落とします。調理器具も清潔に！
  - ② ふやさない → 作った料理は、出来るだけ早く食べましょう。常温での放置は危険です！
  - ③ やっつける → ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。中までしっかりと火を通しましょう。
- ★コロナウイルス感染拡大で、テイクアウトが増えています。保管状態に注意し、早めに食べましょう！



**※基本は手洗い！**

子どもたちは日々いろいろな物に触れる機会があります。菌が手などについた状態で食べ物に触れたり、口に入れたりすることで、菌が体に入り感染してしまいます。外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前などには必ず手を洗うようにしましょう。



たくさん釣れたよ(^^)v

**※もしも、食中毒かも、と思ったら...**

すぐに病院を受診しましょう。「どんな症状があるか」「吐いた物や便の詳しい様子」「いつ、どこで、何を食べたか」などをお医者さんに伝えてください！

**先月の利用状況**

1日あたり(0~1人)				
咽頭扁桃炎 鼻副鼻腔炎(多い順)				
	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	4人	2人	1人	1人
加古川市	0人	0人	0人	0人
その他の市	1人	1人	0人	0人
合計	5人	3人	1人	1人

\* 🍌 \* 🍎 \* 🌍 \* ☔ \* 🍌 \*  
 🍌 病児保育室の詳しいご案内は 🍌  
 \* こばやし小児科ホームページを \*  
 \* ご覧ください♪ \* 🍌  
 \* (院長のブログも掲載中!) \*  
 🍌 パンフレットも受付にあります! 🍌  
 \* お気軽に声を \*  
 \* おかけくださいね(〇) \* 🍌  
 🍌 \* 🍌 \* 🍌 \* 🍌 \* 🍌 \*