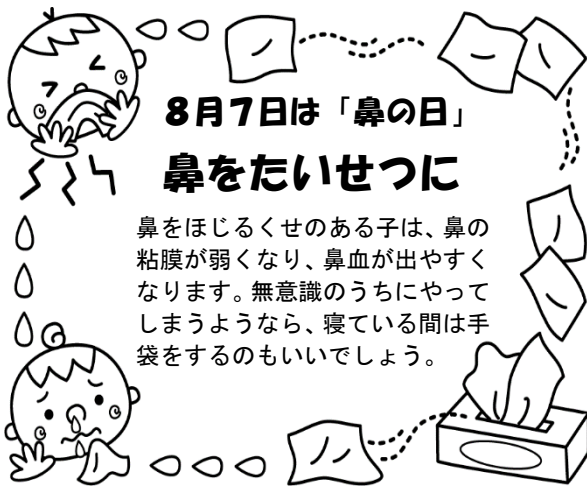


こんにちは☆学生さんは夏休み…社会人になってからだと、とても羨ましいですね♪暑い日はアイスやジュースが美味しいですが、食事の妨げにならないように上手に嗜好品とお付き合いしましょうね(^^)個人的には3歳未満の子供に与えるジュースは小児用、1日コップ1杯程度(100cc 前後)に抑えた方が良いと思っています。人は3歳くらいまでに与えられた飲食物の内容、味付けによって、その後の味付けの好みが決まっていきます。味覚が十分に発達しきれていない内から高濃度の飲食物を与えると、その後、より味の濃いものを求めてしまうことがあります。幼児用のジュースなどが薄いのは、①子供の腎機能などが未熟で大人と同じように過剰なミネラル分を上手に排泄できないこと、②糖分を摂り過ぎないようにすること、そして前述した③味覚の発達を考慮した結果です。ちゃんと理由があるんですね☆また、頻回にそういったものを飲んでいると、お茶や水などを飲まなくなってしまう場合もあります。メーカーはよく「野菜不足に野菜ジュースを」と、謳い文句を言いますが、野菜ジュースを栄養補助食品として子供に飲ませることも、個人的には反対です。あくまで嗜好品として認識をしましょうね ^^)_旦~~



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

とびひのお話

でんせんせいのかしん

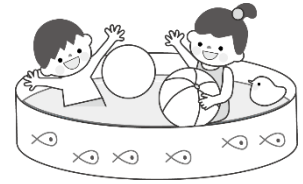
伝染性膿痂疹の俗称のことをとびひといいます。よく、虫刺されの後、かきむしって汁が出ている状態がありますよね。あれは傷口にバイ菌が入り込み、そこを住みかとした証拠です。その汁が他の皮膚に付き、新たな場所でも同じように汁が出る傷ができた状態が「とびひ」です。結構勘違いをされている方が多いのですが、虫刺されが原因でなくてもとびひは成立します。例えばアトピーで皮膚が弱かったり、転んだ時に擦り傷ができたり…。原因は様々ですが、汁が出る傷は他のお子さんにも感染をさせ

～夏の感染症～

流行性角結膜炎

- 原因**▶ 目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近は季節に関係なく発症する傾向がある。
- 症状**▶ まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴ったりすることも。
- 対応**▶ 完治まで2～3週間かかり、発病から2週間は登園停止。感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

る可能性が高いと知っておいてください。こう傷がある場合はガーゼやカットバンで保護して登園をしていただきますようお願いいたします。傷の治癒が遅くなる可能性からプールも遊べなくなってしまうので、早目の治療にご協力をお願いいたします(#^^#)



～怖い食中毒菌「ウェルシュ菌」～

最近ネットで取り上げられるようになってきたので、もしかしたらご存知の方も多いかも知れません。夏に食べたくなるカレーなどの中で大量に発生しやすい菌です。そして、この菌の怖いところは…熱に強いこと です。

基本的には元々人の腸内にも生息する菌です。症状自体は軽く、軟便や下痢が2～3日続き、その後改善します。但しウェルシュ菌が生成する毒が溶血毒のため、急死する事例も報告されています。肉、魚、野菜を使用した食品での発生率が高く、煮物などで発生することも多いようです。わかり易く言うと

ウェルシュ菌に汚染された食材を使い食品を大量に作る



多く共存していた菌の中で熱に強いウェルシュ菌が残る



カレーや煮物のように室温保存をすると、食品が45℃前後になったあたりでウェルシュ菌が増殖しやすい温度になる。他に①共存していた他の菌がいなくなってしまうこと②無酸素状態が続くこと の好条件が重なるためウェルシュ菌が爆発的に増殖する



再加熱をしてもウェルシュ菌は死滅せずそのまま食卓へ(芽胞の状態では100℃1時間の過熱でも生存する可能性)

カレーや煮物は2日目が美味しいですが、このようなりスクも含んでいます。ウェルシュ菌から食品を守るには、①料理は可能な限り早めに食べることのできる量を作る②やむなく大量に作った食べ物は小分けにして急速に冷やして冷所保存を行う③作り置きを食べる場合には十分な再加熱を行う が必要です。「食品は再加熱すれば大丈夫☆」と、いう安心感で新たな食中毒を起こさないように注意しましょうね♪

