



2024年 8月
美唄市病児保育室
☎ 090-6215-8842
市立美唄病院併設

暑い夏がやってきました。暑いと体力が落ちて、食欲がなくなることや、冷たいものばかり食べてしまうことがあります。しっかり食事を摂れる工夫をして、暑さに負けない体力づくりをしましょう。

感染症流行のニュースも増えています。基本の手洗いをしっかり行いましょう。



咽頭結膜熱(フェール熱)



症 状	発熱(38~39℃)・のどの痛み・目の充血やかゆみ
感染経路	飛沫感染・接触感染
潜伏期間	5~7日
対 策	手洗い・うがい・タオル等の共有を避ける

※アルコール消毒が少し効きにくい特徴があるので、流水と石鹸による手洗いをしっかりする必要があります。



●食中毒●

食中毒は湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。腹痛や嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。



野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。新鮮なうちに食べましょう。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



ウイルスや細菌を持ち込まないためにも外出後や食前、トイレ後はしっかり手洗いしましょう。

