

北海道の夏は短いと言われていますが、ここ数年は本州よりも暑い日があり、先月真夏のような気温の日がありました。暑くなると、熱中症や食中毒などに注意が必要です。感染症予防の手洗い等も含めて、対策をしっかりとこない、夏を楽しくすごしましょう。

熱中症予防のポイント!



強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。年齢が低いほど体温調節機能が未熟なので、子どもが安全に遊びを楽しめるよう、予防ポイントを確認しましょう。

炎天下で遊ばない→日ざしが強い時間帯の外遊びはできるだけ避ける。

屋内外の温度差に注意→涼しい場所から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われるので気を付ける。

ベビーカーや散歩は短時間で→地面に近いほど、アスファルトの照り返して熱がこもりやすいので注意。

子どもを一人にしない→車や部屋に一人で残さない。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を→風通しの良い服を選び、帽子はつばが広いものや、首元を隠すたれ付きを選ぶ。

こまめな水分補給→少量の水分をこまめに飲ませる。



●食中毒●

食中毒が発生しやすくなっています。健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつもより衛生面に気を配るようにしましょう

『食中毒予防の3原則』と主な対応方法

- 細菌を「**つけない**」
 - 手や調理器具、食材をよく洗う。
 - 食品を素手で触るのはできるだけ避けて、ラップ等を使用する。
- 細菌を「**増やさない**」
 - 食品は常温で放置せず、低温で保存する。
 - 調理した食品は早めに食べる。
- 細菌を「**やっつける**」
 - 食品はしっかり加熱する。

