



今年の梅雨は殆ど雨が降らず、暑さ指数（WBGT）が31以上の日が続いていました。暑いと体力が落ちて食欲がわかず、つい、冷たい物や口あたりの良い物を食べてしまいます。暑さに負けない体づくりをする為には、しっかりと食事を摂る必要があります。夏が旬の体を冷やす効果があるナス、ビタミンBが豊富な豚肉、リコピンが入っているトマト。かぼちゃはカロテンが豊富に入っています。以上の食材を使用して作った夏野菜カレーは汁ごと食べられてお勧めです。スパイスも入っているので、食欲増進効果もあります。



【食中毒を防ごう!!】

食中毒が最も発生する時期は6月から8月です。菌やウイルスが食品に付着し、それを口にするのでおこります。症状は嘔吐、下痢、熱などがあります。悪化すると、命に関わる危険性もあります。



（こんなところに気を付けて!!）

① バーベキューでの不十分な食品管理と加熱

バーベキューは自分たちで好きな食材を焼いて食べます。肉はたれに付けてあったり、火が強いと焦げてしまったりすると中がしっかり焼けているか判断が難しいです。子ども自身が焼くと生焼けでも知らずに食べてしまいます。保護者が焼けているか確認して取り皿に取ってあげましょう。影のある場所でも生ものの保管は、保冷剤や保冷バックなど冷たい状態をキープできるようにしましょう。

② 生ものを調理したまな板や包丁で野菜を切る

生の肉や魚を切って洗わずに次の食材を切ってしまうと、肉、魚の菌・ウイルスが付着して食中毒の原因になります。生ものを切ったまな板や包丁は必ず洗ってから次の食材を切りましょう。できれば、まな板や包丁は生ものの用と野菜用を用意して使用するのがベストです。

こんなことも注意!! 生卵を触って手を洗わず次の食材を触って食中毒になった例もあります。

③ 手指に傷がある時に調理をする

手指に傷があり出血して調理をすると、黄色ブドウ球菌が食材に入り込んで食中毒を起こします。手にけがをしていて調理をする場合は手袋をはめて行いましょう。

④ 調理した物をそのまま置いておく

「2日目のカレーはうまい!!」といって一晩室温に置いておくと、ウェルシュ菌が増加します。ウェルシュ菌による食中毒で一番多い料理はカレーですが、シチュースープといった料理でも起こることがあります。ウェルシュ菌は加熱しても冷凍しても死滅しません。料理が残って保管する場合は、料理をすぐに冷やして冷蔵庫に保管します。



「たかが蚊と」あなどらないで

蚊は血を吸う時に、自分の口から唾液の成分を体内に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみとなります。刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すごく腫れてびっくりすることがあります。

（かき壊すと皮膚トラブルに）

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからバイ菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こします。

・かゆみを和らげる・

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみを和らげます。

・爪を切る・

爪が伸びていると皮膚を傷つけてしまいます。短く切って、角はヤスリなどで削ってあげましょう。

マダニに注意

今年はマダニによる重症熱性血小板減少症候群（SFTS）の感染者が過去最高になっています。

症状は、発熱、嘔吐、下痢、腹痛、神経痛、リンパ節の腫れなどで悪化すると死亡することがあります。

草むらやあぜ道など草が生い茂る場所にはマダニがいる確率が高いです。行く場合は長袖、長ズボンなど肌の露出が少ない服装をし、虫よけスプレーをこまめにかけて予防しましょう。