

# けんこうだより

## 夏休みの過ごし方

夏休みは何かと生活リズムが崩れやすいもの。不規則な生活は健やかな成長を妨げます。休みの間も、健康的な生活習慣を心がけましょう。

### ○お休みでもきちんと起きていますか？

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。朝きちんと起きないと、夜眠れなくなってしまうのはもちろんのこと、生体リズムもずれてしまいます。

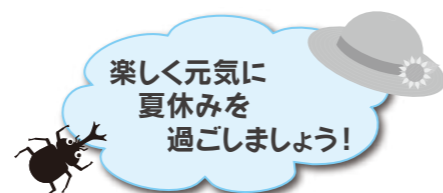
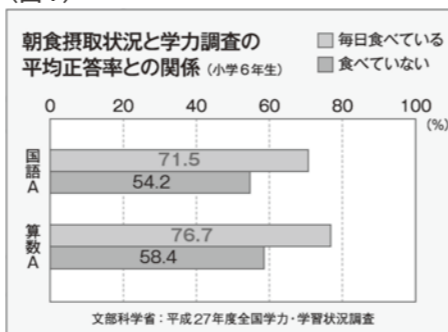
成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあります。

### ○朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても、大切なことです。図1からもわかるように、毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

(図1)



## 熱中症に気を付けましょう!!

暑くなってきましたね。この時期に注意したいのが…熱中症!!  
お子さんの熱中症予防には、保護者の方が注意してあげることが大事です。

子どもは汗腺をはじめとした体温調節能力がまだ十分に発達していないために、高齢者と同様に熱中症のリスクが高くなります。どのような条件が熱中症を引き起こしやすいのでしょうか。

- 環境 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンがない、急に暑くなった日、熱波の襲来
- 行動 激しい運動、慣れない運動、長時間の外での活動、水分補給がしにくい状況

子どもの喉の渇きの感じ方は大人と変わらないと言われています。そのため、喉の渇きに応じて自由に飲水ができるように指導しましょう。たくさん汗をかくような活動をする際は、水分補給タイムを設けて適切な水分補給をうながしてください。

### 👍 子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう  
子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると考えられるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- ② 適切な飲水行動を学習させましょう  
喉の渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう  
日頃から適度に外遊びをし、徐々に体を暑さに順応させましょう。
- ④ 服装を選びましょう  
幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は熱をにがしやすい服装を選び、気温や湿度が高い日は特に注意をしましょう。



環境省熱中症予防情報サイト  
[www.wbgt.env.go.jp/](http://www.wbgt.env.go.jp/)

## 食中毒予防

～8月は食品衛生月間です～

高温多湿の暑い日は、食中毒が多く発生する時期です。食中毒にはいくつかの原因がありますが、ほとんどの場合は細菌やウイルスにより発症します。今回は夏に発生する腸炎ビブリオ食中毒についてまとめました。

### 腸炎ビブリオ食中毒

#### 【症状】

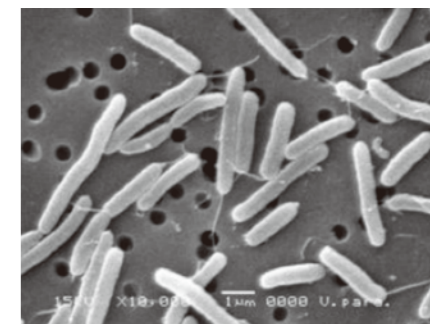
- ◆食後10～24時間で激しい下痢、腹痛などをおこす
- ◆腹痛、下痢、嘔吐、脱水症状の恐れ

#### 【原因】

刺身、寿司などが原因になることが非常に多いです。腸炎ビブリオは魚介類の内臓やエラに付着しています。また、冷蔵庫の中やまな板などの調理器具により2次感染が起きることもあります。

#### 【対策】

- ◆魚介類は流水で洗う(腸炎ビブリオは真水に弱い)
- ◆冷凍された魚介類を解凍するときは冷蔵庫の中で(常温で放置しないように)
- ◆生の魚に使用した調理器具は、調理済みの食品に使用しないように注意する(2次感染の予防)



### 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

#### 「付けない」

- ◆作業前に手を洗う
- ◆手洗い後、清潔な器具・容器で保存する

#### 「増やさない」

- ◆早く冷えるように小分けする
- ◆時間が経ち過ぎたもの、ちょっとでも怪しいと思っものは、思い切って捨てる

#### 「やっつける」

- ◆調理する時は、十分に加熱する(めやすは中心温度75度以上で1分以上加熱する)



食中毒に負けず、夏を乗り切ろう!



問い合わせ

健康づくり課 健康推進係 ☎933-0777