



小清水赤十字病院だより

vol.81

Contents ◆ 食中毒の予防方法について ◆ 小児科だよりvol.5 ◆ ワクチン接種時のお願い ◆ 赤十字フェスティバル中止のお知らせ



おうち時間が増えた今、料理をする機会が増えた方もいると思います。暑くなる夏に特に気を付けてほしい食中毒の予防方法についてご紹介いたします。ご家庭で実践できそうなことがありましたら、ぜひ参考にしてみてくださいー！

●家庭でできる食中毒を予防する6つのポイント！

ポイント① 食品の買い出し

生肉や生魚はそれぞれビニール袋で包み、肉汁や魚から出た水分が漏れて他の食品に付かないようにしましょう。食品を購入したら必ずすぐ家に帰り、できるだけ食品が温まらないようにしましょう。保冷材や氷、保冷バック、発泡スチロールなどを利用するのも良いですよ。

ポイント② 食品の保存

家に帰ったら、冷蔵・冷凍の必要な食品はすぐさましましましょう。冷蔵庫はたくさん詰め込みすぎると温度が上がってしまつたので、7割程度にするのを心掛けましょう。



ポイント③ トングの入れ

作業前には手をよく洗い、作業中も生肉・生魚・卵を触ったあとなどには、小まめに手を洗いましょう。手を拭くタオルは清潔なものを用意してください。



ポイント④ 調理

加熱調理する食品は十分に加熱しましょう。もし菌がいても殺すことができます。電子レンジを使用する際、時々かき混ぜるなどして均一に加熱されるようにしましょう。



ポイント⑤ 食事

基本ですが、食卓につく前に手を洗います。菌がついているかもしれないので、調理で使用したトングや箸をそのまま盛り付けでも使用することはやめましょう。料理を長時間室温で放置をするのはやめましょう。

ポイント⑥ 残った食品

手洗い後、清潔な容器に保存します。早く冷えるよう、小さな容器に小分けにしましょう。残った食品を温めなおすときにも十分に加熱します。作ってから時間が経ち過ぎていたり怪しいと感じたら食べずに捨てましょう。

●お弁当を傷みにくくするポイント！

お弁当に入れるおかずはよく加熱されたものを使い、水分が多いおかずや生野菜のサラダなどは傷みややすいので避けましょう。詰める時は熱で水分がこもらないように、特に冷めにくいごはんは最初に詰めて冷ましながらおかずを準備しましょう。長時間お弁当を持ち運ぶ時には、お弁当箱の上には保冷材を入れると菌が増えにくくなります。



●おうちで美味しくいただくために...

新型コロナウイルスの流行により、テイクアウトなどのサービスを利用される方も増えていることと思います。テイクアウトは店内で食事をすると比べると、食事が出来上がったから口に運ばれるまでの間の時間が長くなります。食中毒菌を増やさないためにも、食品を購入したら必ずすぐ家に帰り、すみやかにいただきますように。



小児科だより vol.5

生活習慣の変化と伝える言葉の大切さ



小児科部長 加古 真紀 医師

4月16日～18日まで、日本小児科学会が開催され、WEBBで参加しました。

主な目的は、新型コロナウイルス(COVID-19)感染症が子どもたちにも及ぼす、身体的、精神的、社会的影響について、少しでも知見を広げたいと思ったのです。様々な発表や講演の中で、繰り返し聞いたのは、子どもの重症化するのは非常にまれである、ということです。そして子どもが感染源になることはまずない、大人の行動により流行が拡大しているという報告がなされてきました。マスメディアやネット情報でも流れている事ですが、学会という場での発言を聞いたことで、確かな裏付けがとれたように感じました。COVID-19流行下での、子どもたちの生活習慣の変化については、予想されることですが朝の起床時刻、朝食を摂る時刻が遅い、夜の就寝時刻も遅い、間食が増え、運動量が減つた、この具体的な統計が出てきました。その結果、体重が増加した子どもが増えました。注目すべきは、子どもへの体重の増加した家庭においては、その両親も体重が増加している傾向がありました。この原稿を書いている今、またしても北海道に緊急事態宣言が発出されており、またしても北海道に緊急事態宣言が発出されています。フコチン接種が進められてはいますが、ここになれば感染拡大は終息panesのか...

学会の発表の中でも、行動の自粛、制限を進めつつも、子どもたちの登校、登園制限は最終段階でよいとの意見が出されていましたが、いわゆる変異株の感染がどんどん拡大してきております。また、子どもたちの生活に登校、登園制限がかからないとは言えないと思います。このような状況下でも、生活習慣が乱れないように、ご家庭で取り組んでいただきたいと思います。暑い季節も到来します。マスクを着用し続けながらの活動は熱中症のリスクも増大します。体調不良の時は、体に十分な酸素を送り込むことは、いかなる場合も鉄則です。密を避ける環境を整え、大声やしゃべりを慎むなどで、活動を楽しみ、心と身体に良い工夫をしていただければと思います。マスクの着用が常態化することによって、困ったことは、人の表情が分りにくくなることです。特に、情緒的な発達がどんどん開花していく1歳～3歳頃の子どもたちが、この状況下にある事は、本当に残念です。人の発達過程では、言葉でのコミュニケーションの前に、表情による非言語のコミュニケーションができていくことが必須です。だからと言って、できないことを理由に子どもたちの発達に支障が起きるのを黙認してはなりません。私は、この時だからと、より心がこもった言葉を大人たちが発していることが大切だと思います。簡潔で、心地よい言葉...素敵、素晴らしい、うれしい、楽しい、ありがとう...など。普段、家族で、また子どもたちと、会話の内容について振り返って、「お互いが大事」といつかメッセージをたくさん言葉に乗せて、過言していただくと。



新型コロナウイルスワクチン接種に係るお願い

当院では、5月6日より新型コロナウイルス接種を実施しております。市民の皆様はワクチン接種を安全に受けていただく為、いくつかお願いがございます。

- 接種券(クーポン券)と本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)・予診票を必ずお持ちになつてください。
- 予診票は接種の判断をするために必要な用紙です。事前に漏れなく記入してから病院へお持ちください。
- 接種券は接種日に必要な券です。接種券全体がシールになっていますが、剥がしたり切り離したりせずそのままお持ちください。
- 肩の筋肉にワクチン注射をしますためTシャツなど肩を出せる服装でお越しください。
- 接種後に十五分ほど経過観察を行います。
- ☆会話はお控えいただき、体調が悪いときは遠慮なく係の者へお伝えください。
- ☆お待ちの間も感染対策(マスクをする、隣の人と距離をとる)を控えるなどをお願いします。

赤十字フェスティバル中止のお知らせ

今年度の赤十字フェスティバルの開催は、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止する観点からやむを得ず開催を中止することになりました。令和2年度に続き中止となりますが、イベントを楽しみにしていただいている皆さまをはじめ、多くの関係者の皆さまには、ご理解をいただきますようお願いいたします。