

6月 ほけん だよ

令和5年6月1日 あいあい鳳保育園

雨が多くなる時期、梅雨の季節がやってきます。蒸し暑くなる日もあれば、肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。衣服で調整したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。また、湿度が高くなると細菌が繁殖しやすいので、衛生管理や清潔面には十分気をつけましょう。

梅雨時 注意すること

食中毒は、食べものについた細菌やウイルスが原因で、下痢や吐き気、熱を出したりします。



予防の三原則 ①菌をつけない・・・一番大切なのは手洗い 調理器具もこまめに洗浄

②菌を増やさない・・・調理したらなるべく早く食べる

食品を保存する時は冷蔵庫へ

(室温だと食中毒菌が増えやすいです)

③菌をやっつける・・・75℃で1分以上の加熱



※ペットボトルに口をつけて飲むと、口の中の細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん繁殖してしまい、食中毒を引き起こす危険もあります。コップにうつしたり、短時間で飲み切るようにしましょう。また保管は必ず冷蔵庫に入れましょう。



食中毒予防のポイント

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところなくなるまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる



毎週土曜日の保育は、お弁当持参になります。食中毒予防に気をつけて持参してください。



6月4日は、「虫歯の日」です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、歯や口の中を見直す1週間です。歯の大切さや歯磨きの大切さを見直し、毎日習慣化しましょう。

歯みがきで健康な歯を

唾液は、「食べ物の消化を助ける」「食べカスを洗い流して清潔にする」「食後に酸性になった口の中を中和する」など虫歯を防ぐ効果があります。唾液をしっかりと出すためにも、よく噛んで食べましょう。食後の磨き残しがないかチェックし仕上げ磨きをしましょう。



5月の感染症発生状況

- * 感染性胃腸炎・・・1名
- * 突発性発疹症・・・1名
- * 溶連菌感染症・・・2名
- * RSウイルス感染症・・・2名
- * アデノウイルス感染症・・・1名



今月の保健行事

- * 身体測定(乳児)・・・15日(木)
- * 身体測定(幼児)・・・16日(金)
- * 看護師による歯みがき指導
幼児クラス・・・16日(金)
- ※歯ブラシの持参をお願いします。



暑さに体を慣らしておこう

梅雨時は、じっとりした湿気とともに気温も上昇しますので、熱中症に注意が必要です。定期的な換気やエアコン、扇風機等を利用し調整しましょう。いつも以上にこまめな水分補給を心掛けましょう。