

# ほけん だより 6月

令和3年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年は例年より早い梅雨入りで、雨の日が多い季節がやってきました。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。また、湿度が高くなると細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。衛生管理に十分気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

**食中毒に気をつけましょう** 食べものについて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



**食中毒を防ぐ、お弁当の工夫を！！** ※調理室メンテナンスの為、月末の土曜日はお弁当日です

\*冷ましてから詰めましょう。 \*水分が多いと細菌が増えやすくなるので注意しましょう。

\*火を通さずに食べられるもの(ハム・ちくわなど)も加熱調理を。

\*生野菜や果物を入れるときは別の容器にいれましょう。



**ペットボトルの飲みものに注意しましょう**

一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中に漂うバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

\*開けたら早めに飲みきりましょう \*暑い部屋に置きっぱなしにしないようにしましょう



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。

**むし歯になりにくい習慣を！！**

\***おやつをダラダラ食べている**

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしています。おやつは時間を決めて食べましょう。

\***食べものをよく噛んでいない**

口の中の汚れを洗い流してくれる唾液。よく噛んで食べるとたくさん出ます。しっかり噛んで食べましょう。

\***歯磨きをせずに寝る**

白いかたまりの歯垢は、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。うがいだけでは取れません。寝る前の歯みがきは忘れずしましょう。



**今月の保健行事**

\*乳児身体測定(0~2歳児)・・・22日(火) \*幼児身体測定(3~5歳児)・・・21日(月)



※例年6月に実施している歯科健診は、延期します。日程については、決まり次第お知らせします。引き続き、健康状態には留意しましょう。

体調が思わしくない場合は、しっかり休養するようにし、体調が改善して24時間以上経過してから、登園するようにしてください。

