ほけんだより６月

めぐみの木病児保育室

あじさいの鮮やかな色が目を引く季節になりました。気温も湿度も高くなってくるこの時期は、熱中症の危険も高まります。小まめな水分補給と換気やカビ対策をして体調管理に気を付けましょう。

食中毒に気をつけよう

これから夏にかけては、気温も湿度も高くなるため、食品が腐りやすかったり、細菌が増殖しやすくなったりします。食中毒の原因菌はたくさんありますが、中でもボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などに感染すると、激しい嘔吐や下痢、血便、ひどい腹痛などを引き起こします。予防や対策をして、食中毒を防ぎましょう。

菌を付けない

食中毒菌がどこに付着しているのか、見えません。手や調理器具、食材をよく洗いましょう。調理前はもちろんですが、調理中も、生ものに触れたら、よく手を洗うことが大切です。また、生肉に触れた箸やトングで焼きあがった食材を取り分けたために、食中毒を引き起こしたケースがありますので注意しましょう。

菌を増やさない

食中毒菌は 10～40℃の室温で増殖していきます。買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫にしまいましょう。調理済みの残り物は、すぐに冷まして冷蔵・冷凍します。また、解凍時にも菌は増殖してしまうので、食材の再冷凍は止めましょう。お弁当は、冷ましてから蓋をして、保冷剤を付けるなどの工夫が必要です。エコバックやお弁当用保冷バックも、小まめに洗濯したり、熱湯や漂白剤を使って消毒をしたりしましょう。

殺菌する

食中毒の原因となる細菌やウイルスを十分に加熱して細菌を死滅させます。75℃で１分以上が殺菌の目安です。芯までしっかり加熱して、作った料理は早めに食べましょう。

６月４日～歯と口の健康習慣です！

一般的に、生後 7～8 ヶ月頃に乳歯が生え始め、３歳頃までに 20 本の乳歯が生え揃うと言われています。その後、5～6 歳頃になると、今度は乳歯が抜け始め、永久歯が生えてきます。子どもが小さいうちは、保護者の方が歯磨きをしたり、仕上げみがきをしたりしていると思いますが、『仕上げみがき』はいつまですれば良いのでしょうか…

望ましいとされているのは、『永久歯が生え揃うまで』だそうです。乳歯から永久歯へと生え変わる時期は、歯と歯の間に隙間があったり、歯の高さが揃っていなかったりすることが多く、場所によっては歯ブラシが届かないため、磨き残しが多くなります。大人でも奥歯の内側や歯間は磨き残しが多い部分なので、少なくとも小学校低学年の頃までは、きちんと磨けているか、大人が確認するようにしましょう。

プール・水遊びの準備を始めよう

★病院で受診しておきましょう★

耳鼻科や皮膚科などの病気は、プールや水遊びをすることで悪化したり、お友達にうつしたりする恐れがあります。プールや水遊びが始まる前に治療を済ませておきましょう。また、持病がある場合も、プールや水遊びをして良いか主治医に相談しておきましょう。

★生活リズムを整え、爪の長さを確認しましょう★

プールや水遊びは、疲れやすい、肌を露出する、髪が濡れるなど通常の保育とは異なることがあります。『早寝、早起き、朝ご飯』、爪を切る、長い髪は結ぶなどの準備を万全にお願いします。

★持ち物に必ず記名をしましょう★

水着や水遊び用のオムツなどは衛生品です。履き間違いや入れ間違いを防ぐために、全ての物に必ず記名をして下さい。