



# 6月ほけんだより

令和3年6月1日 どんぐり山保育園 看護師 山根

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期であるとも言われています。

また、食中毒が多く発生する時期でもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の子どもたちの様子を気に配っていきたいと思います。



## ★6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。

歯の健康について正しい知識を持ちましょう。知識を生かして口腔内のケアをすることは、からだ全体の健康を保つことにもつながっています。

口の中が清潔だと、「スッキリして気持ちがいい」という感覚を身につけることが出来ます。気持ちが良ければ、常に清潔にする習慣が出来ます。

小さいうちに身につけた、歯を大切にする習慣は、お子さんの一生の宝物になるはずです。親子で歯を大切にするために、毎日ケアをしましょう。

## 食中毒にご注意ください！

梅雨入りし、蒸し暑い日が多くなると、食べ物は腐りやすく、食中毒に注意が必要です。食事の前後の手洗いを徹底し、食品にはしっかり火を通し、早めに食べきるなど、予防に努めましょう。

※今年は、長梅雨となりそうです。食材の管理に、十分注意しましょう。

## ● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

**つけない**

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

**増やさない**

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

**やっつける**

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

★ちょっと豆知識★

(食中毒の種類) ~食中毒の原因~

- ・細菌性食中毒(0-157などの腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、サルモネラなど)
- ・ウイルス性食中毒(ノロウイルス、ロタウイルス、A型肝炎ウイルス、E型肝炎ウイルスなど)
- ・化学性食中毒(鮮度の落ちた魚(マグロ、カジキ、サバなど)、発酵食品(チーズなど)、腐敗した食品に含まれるヒスタミンやアミン)
- ・自然毒食中毒(フグやキノコの毒)

★梅雨の高温多湿な時期から夏場にかけて多く発生するのが、細菌性食中毒です。また、冬場はカキなどから発生するノロウイルスによる食中毒も多くなります。細菌性食中毒とウイルス性食中毒が食中毒の原因の大部分を占めています。

★家庭で発生する食中毒は、家族内でしか発生しないため、発症する人が少なく、食中毒と認識されずに、風邪や寝冷えなどと思われがちです。そのため、食中毒とは気づかれず、重症化することも稀にあります。家庭においても以下に挙げる3つのことをしっかりと注意し、普段の生活から予防することが大切です。

- ・細菌をつけない → 手指、調理器具などを丁寧に洗う(除菌)。
- ・細菌を増やさない → 早く調理し、早めに食べる。
- ・食品の保存は冷蔵庫で。ただし冷蔵庫の過信は禁物。
- ・細菌を殺す → 多くの菌は高温で死滅。調理の時、加熱は中心まで十分に。

※上記のことを守ることで食中毒の発生頻度はかなり減少します。ご参考下さい。

6月ほけん行事

0才児健診 6月16日(水)  
歯科検診 6月18日(金)  
※9時30分~開始予定  
身体測定 6月14日~18日

5月感染症

突発性発疹 1名  
手足口病 1名