

6月 ほけんだより



市野谷つばさ保育園
保健・衛生担当

梅雨の季節になりました。今年は例年より早めの梅雨入りだそうです。

この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやりと肌寒い日もあり、大人も子どもも体調を崩しがちです。水分補給をこまめに行ったり、衣服の調整や室内の温度調節にも気を配ながら、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱいにご過ごしたいですね。

食中毒に注意！！

ジメジメ湿度が高くなり、雑菌が繁殖しやすい環境が整います。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べているご家庭の食事でも発生しています。

今の時期は油断していることもあり、食中毒を起こすリスクが高まります。食品の取り扱いには十分注意してください。

食中毒予防の3大原則

食中毒菌を

付けない・増やさない・やっつける



付けない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
(調理前・生モノを取り扱う前・おむつを交換、動物に触れた後 等)
- 食品を区別して保管・調理
(肉や魚介類は専用容器に入れましょう)
- 包丁・まな板・布巾等の殺菌

増やさない

食品は素早く調理・早めに食べる

- 低温で保存する
(10℃以下で増殖がゆっくり、-15℃以下では増殖が停止)
- 冷蔵庫は詰め込み過ぎない
(7割程度にしましょう)
- 調理中の食品、残り物を放置しない

やっつける

中まで加熱・すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱することが目安です
(ノロウイルスの場合は85~90℃で90秒間以上)
- 調理器具の消毒
(熱湯をかけて殺菌、塩素系漂白剤や台所用殺菌剤が有効)

食中毒かなと思ったら

※おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

(厚生労働省「食中毒」参照)

汗のはたらき

- ・汗が蒸発する際に体の熱を下げて体温調節をします
 - ・体の水分量を調節します
 - ・自律神経のバランスを整えます
 - ・汗をかく機能は乳児期に育ちます
 - ・汗を分泌する機能を持つ汗腺は、2歳ごろまで増え続けます
 - ・乳児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な身体になります
- 暑くなり、冷房の効いた涼しい部屋で過ごすことも増えてきますが、暑さに強い元気な身体を作る為にも、温度の下げ過ぎに注意し、適度に汗をかける環境を整えてあげてくださいね。

保護者の皆さまへのお願い

体調不良時の登園基準を再確認していただき、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

・園児に発熱（37.5度以上）や呼吸器症状、その他風邪症状や体調不良が見られる場合は家庭保育にご協力いただきますようお願いいたします。

・発熱や呼吸器症状が認められた場合にあっては、解熱後24時間を経過し、喉の痛みを含む呼吸器症状が改善傾向となるまではお預かりすることができません。

また、上記の症状が4日間以上続く場合は、病院への受診や受診・相談センター等へのご相談をお願いいたします。解熱剤を飲まなければならない方も同様です。

呼吸器症状や体調不良について、新型コロナウイルス感染症によるものでないと医師が判断した場合はこの限りではありません。

また、同居されているご家族についても同様の扱いとさせていただきます。

・園生活中に発熱や呼吸器症状、その他体調不良が見られる場合には様子をお伝えしたりお迎えをお願いしたりする場合がございますので、ご理解いただきますようお願い致します。

★園の虫よけ対策について★

虫よけスプレー

園では虫よけスプレーは使用しません。しかし、蚊などの虫刺されによるアレルギーや感染症の例もありますし、かき壊しからとびひに移行する心配もありますので、必要と思われる方は登園前にご使用ください。※「イカリジン」が使用されているスプレーは副作用や使用制限が無く、有効成分15%配合のイカリジン配合スプレーは効果が6～8時間持続すると言われております。ご家庭で使用する際の参考にしてください。

虫よけパッチ

- ① パッチを付けて登園する場合は、記名し背中部分に1～2枚程度貼り、付けてきた旨を登園の際にお知らせください。
- ② かぶれることがありますので、ご家庭で何度か使用してから保育園での使用を開始してください。
- ③ 着替えた衣類はパッチをつけたまま返却しますので、洗濯する際はご注意ください。

虫刺されパッチ

かゆみ止めのパッチは乳児が誤飲する危険がある為、園での使用をお断りさせていただきます。

手足用虫よけリング

外れた際に口に入れてしまう危険がある為、園での使用をお断りさせていただきます。

虫刺され時の対応

虫に刺されたところを流水で洗い、塗り薬（ムヒベビー）を塗ります。塗り薬の使用を控えたい方は、職員にお伝えください。