



だんだんと気温が上がり、食中毒の発生しやすい季節になります。衛生面や体調に気を付けて、新しい環境に少しずつ慣れていきましょう ✨

なぜ食事の前に手を洗うの？



おもちゃで遊んだり外の遊具で遊んだり・・・手はいつの間にか、見えない雑菌で汚れてしまっています。多くの場合、病原体の付着した手で口や鼻などを触ることによって体内に病原体が侵入して感染してしまうので、手洗い等によって手指を清潔に保つことが重要です。正しく手を洗ってきれいにしてから、食事をするようにしましょう！

〈正しい手洗いの方法〉

～以下の手順で30秒以上、石鹸を用いて流水で行う～

- ① せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先と爪の間を念入りにこする
- ④ 両指を組み、指の間を洗う
- ⑤ 親指を反対の手で握り、ねじり洗いをする
- ⑥ 手首を洗い、よくすすぎ、ペーパータオルなどで拭く



端午の節句～たけのこ料理～

端午の節句は、鯉のぼりや五月人形などを飾り、子どもの健やかな成長を願うのが一般的とされています。無病息災を願って菖蒲湯に入る風習もあるそうですよ。

端午の節句に食べる料理にはちまき・柏餅・たけのこ・かつおなどがあり、たけのこは上に向かってすくすくと育つことから、縁起の良い食べ物とされています。

旬な食材なので、園では5月に煮物やチンジャオロースーなどで提供する予定です。お楽しみに ✨



熱中症に注意

5月から最高気温が 25℃以上になることがあり、熱中症のリスクが高まります。子どもは体温の調節機能が未発達で、体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。こまめに水分や塩分を補給することと、日頃から栄養バランスの良い食事や適度な運動を通して、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



＜こどもの水分補給のポイント＞

- ① 1回の分量は50～100ml
- ② のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給する
例えば・・・

・起床時 ・ご飯やおやつ時
・お昼寝前 ・お散歩や外遊びの前後
・お風呂の後 など

- ③ カフェイン、糖分ゼロの 麦茶や水がおすすめ

適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて熱中症予防にもなります。必要だからといって、一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。喉が渇く前に、水を飲むなど意識して水分を摂ることが重要です。