

ほけんだより 6月

令和元年5月31日
祝 昌 保育園
祝 昌 第二 保育園
上 陽 保育園



6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服の調節はこまめに行いましょう。保育園でも気温・湿度に応じて衣服の調節を行いますので、お子さんの予備の洋服の準備は欠かさずをお願いいたします。



雨の日を楽しく過ごすアイデア

室内遊び

新聞紙を使った遊びや、絵本、塗り絵など。お友達も一緒だと飽きずに遊べます。



家事のお手伝い

皿洗いや掃除など、お手伝いにチャレンジ。雑巾がけ競争なども盛り上がりますよ。

屋内型の施設

遊具などで思い切り遊べる施設へ行くのも良いですね。児童館など無料で開放されている所もあります。

お散歩

ときには長靴とレインコートを装備して、雨や水たまりを楽しむのもいいかもしれません。ただし、帰ったらしっかりお風呂で温まってくださいね。



歯みがき って大事!



食べ物を食べると歯に食べかすがくっつきやすくなります。



ほうっておくと「歯垢」がでやすくなります。歯垢には菌がうじゃうじゃ。



歯みがきで取り除きましょう。歯ブラシの毛先が開かないくらい力加減です。



みがき残しはないかな? 鏡で確認して、舌で歯を触ってみましょう。

どこから来る? 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理 (チャーハンやパスタなど) が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

