



# 6月 ほけんだより

保育園神田ベアーズ6月号



梅雨の季節になりました。急に暑くなる日や雨が降りひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。保育園では、毎日のお子さまの様子の変化に気を配り、過ごしやすい環境作りに配慮いたします。

## お知らせ

4・5歳児向け 歯みがき指導 6月4日11時から  
千代田区歯科衛生士に、「歯みがきとうがいの行い方」を教えていただきます。  
特別にご準備いただく持ち物はありません。



## お願い

### 登園時の手洗い

登園時、2・3階の部屋に入る前に、ホールで手洗いをお願いします。1階には、手洗い場が室内にしかないため、ウエットシートで対応させていただきたいと思います。手洗い指導を行い、屋外から室内に入るときには手洗いをを行うことを伝えています。(裏面参照)生活習慣は日常の中で身につくものと考えているためご協力をお願いします。慣れるまで、受け入れ時に手洗い確認を行う場合がありますがご了承ください。

### 園内では、必ずマスク着用

保育園内では、保護者の方にマスク着用をお願いしております。暑くなり屋外でマスクを外す機会は多くなるとは思いますが、園内での感染症対策は引き続きご協力お願いいたします。マスクをお忘れの場合は、事務所前の小窓に用意しております。1枚のみご利用ください。

### お迎え時の検温

タイムカード横に非接触型体温計を設置しております。お迎え時に検温していただき、職員へお伝えください。低い体温の場合は、丸い検知器までもう少し近づいて測っていただきますよう、ご協力お願いいたします。

### 爪は短く、角も丸く

爪が欠けている、爪が伸びていることで引っかきのケガが増えています。土日などお休みの日には、必ず爪を短く整えていただくようお願いいたします。切り忘れた場合、事務所に爪切りがあります。保護者の方に切っていただいた後に受け入れを行う場合もあります。ご協力お願いいたします。

## 食中毒予防の3大原則

3原則		
<b>つけない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗い・手袋の着用</li> <li>● 器具を使い分ける</li> <li>● 清潔な調理器具を使用する</li> </ul> <p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!</p>	<b>ふやさない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低温で保存する</li> <li>● 詰め込みすぎない(7割程度)</li> </ul> <p>冷蔵庫 10℃以下</p> <p>冷凍室 -15℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう!</p>	<b>やっつける</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心部まで十分加熱</li> <li>● 器具の消毒</li> </ul> <p>85~90℃ 90秒間以上</p> <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!</p>

食中毒の原因は、「O157などの細菌性」「ノロなどのウイルス性」「鮮度の落ちたものや腐敗した食材や発酵食品から出る化学性」など様々。夏に多いのは細菌性食中毒です。ウイルス性は冬に多くなりますが、保育園では、特に季節の変わり目によく症状が出ます。

☆調理や食事の前後、トイレや排泄介助、帰宅後は、石鹸・流水でしっかり手を洗い、水気を拭きましょう。生もの、卵の殻などを触った時も同様です。エコバックも清潔に。

☆鮮度が重要なものは購入直前に手に取り、購入後は速やかに帰宅し、冷蔵・冷凍での保存。

☆飲みかけの飲料水のボトルは冷蔵保存で早めに飲みきるなど



# 熱中症 予防のポイント



ベビーカーの高さや子どもの身長は、温度が高くなりかがち、抱っこ紐の中も熱がこもるため、注意が必要です。屋外では、子どもはマスクは使用せず、大人も無理せず、十分な距離をとってマスクを外し、体調に気をつけましょう。



- 服装**
- 薄い色の服
  - 吸湿性や通気性の良い素材
  - 屋外では帽子の着用
  - 直射日光を避ける
  - 保冷剤の併用

**屋内** 屋内でも油断しない!



## 子どもの熱中症の特徴

子どもは体温が上がりやすく、脱水になりやすいのが特徴ですが、乳幼児は保護者が見守っていることが多いため重症化は少なく、思春期以降が重症化しやすいです。多くはスポーツ時で、野球やラグビーが多いですが、柔道や剣道など屋内競技も注意が必要です。

## 体調のコントロール

- 十分な睡眠（午後の昼寝は効果的）
- 食事をしっかりとる
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意



## 暑さに慣れさせる

日頃から適度に外遊びをして、体を暑さに慣れさせておくことも大切です。（暑熱馴化）

## 十分な水分と電解質補給

こまめな水分補給と休憩を呼びかけることが大切です。予防目的で経口補水液を飲む必要はありません。授乳中の方は母乳やミルク、湯冷しや麦茶が良いです。日常の食事では味噌汁やスープで塩分補給できます。味つけは普段通りで良いです。



## 5月31日 きりん・ぞう組 手洗い指導

湿度が高くなり、雑菌が繁殖しやすい環境により、食中毒を起こすリスクが高まります。

夏の感染症（アデノウイルス・プール熱、ヘルパンギーナ・手足口病）等の流行も始まります。去年は、夏の感染症にかかる頻度は低めでしたが、今年も同じように抑えられるかは分かりません。また、食中毒や胃腸炎の原因になるウイルスには、アルコールが効きません。全てにおいて、共通する予防法は、「正しい手洗い」です。



手洗いしてもたくさんばい菌が残っている!!  
しっかり水で流しましょう!



どんな時洗う?

たくさんの答えを出してくれました♪  
登園時の手洗いご協力をお願いします。

