8月 ほけんだより

令和8年度 8月号

育心こども園

美童保育園

8月に入りました。夏真っ盛りです！プールや水遊びを楽しむ子ども達の楽しそうな声が園内中に響いていますよ。今年は台風が多く、気温と湿度が高くなっています。感染症の拡大防止のため、換気や手洗い、こまめな水分補給、休息をとり熱中症対策を行い安全に夏を楽しみましょう♪

7月の病欠報告

育心こども園

発 熱…43名（計73日休み）
ヘルパンギーナ…2名（計5日休み）
体調不良…1名(計1日休み)
咳・鼻水…19名(計25日休み)
下痢・嘔吐…11名(計24日休み)
感染性胃腸炎…1名…(計2日休み)

美童保育園

発　熱…4名（計4休み）
下痢・嘔吐…2名（計3休み）

熱中症に注意しましょう！

こまめに水分補給を！！

①ジュースよりも水か麦茶がおすすめです。
②1回分は少なめに、回数を多く飲みましょう。
③のどが渇く前に水分補給しましょう。
④塩飴に含まれるナトリウムは、体内の水分を保持する効果があり、熱中症予防に役立ちます。

※子どもはのどの渇きに気付きにくいので
大人が前もって飲ませてあげるようにしましょう。



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

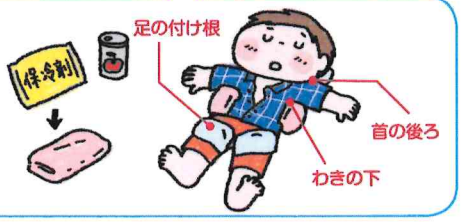


③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- □ 冷やしたタオル
- □ タオルに包んだ保冷剤
- □ 冷えた缶ジュース

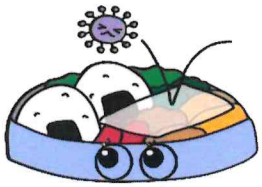
などを挟んで冷やすと効果的



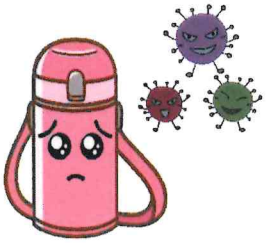


注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



食中毒を予防しよう



高温多湿 に発生しやすいカビ菌からお弁当箱、水筒を守ろう!!

食中毒は細菌や汚染された食品や水だけでなく食器、手や便などから起こります。保育園で子どもたちが使っている水筒やマグにもカビが見られることがあります。洗剤を使わず「水だけでシャバシャバ洗う」だけではきちんと洗えていません。しっかりと汚れを落とすには、水筒やボトル用のスポンジに食器用洗剤をつけてしっかりと洗うことです。同時にしっかりと乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、水から雑菌が繁殖してしまうからです。またキャップなどのパッキンにカビが付いていたら、**酵素系**漂白剤で浸けおきするか、パッキンの買い替えをおススメします。毎日使う水筒だからこそ、きっちりお手入れして安全安心に使いましょう。

水筒の正しい洗い方



1. パーツを分解する
2. 洗剤で洗う
3. しっかり乾燥させる

分解できるパーツの例





塩素系漂白剤は使わない



塩素系漂白剤は、ボトル内のコーティングをはがしサビの原因となる可能性があるため、ステンレス製の水筒の洗浄には基本的に不向きです。
フタやパッキンなどであれば塩素系漂白剤が使用できるケースもありますが、製品によるため、あらかじめ取扱説明書などで使用しても問題がないか確認しておきましょう。

金属中毒に注意 ⚠水筒・やかんにスポーツ飲料などを入れる時は・・・



スポーツ飲料や乳酸菌飲料などの酸性の飲み物を、古くなったやかんや水筒に入れると、金属成分が溶け出し、中毒を起こすことがあります。容器の内側に、傷や変色がないかよく確認しましょう。



☆夏のお弁当作り☆食中毒予防ポイント☆

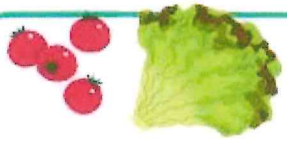
お弁当は作ってから食べるまでに時間が空きます。細菌が増えやすい条件（栄養分・水分・温度）がそろうと、食中毒を起こす可能性が高くなります。

まずは手洗い





野菜
- 生野菜は使わないようにする
- 使う場合はよく洗い水気を切る、プチトマトはヘタを取る



ご飯
- おにぎりは食品用ラップでにぎる



おかず
- 卵は完全に固まるまで加熱する
- 作り置きのおかずを温める場合もしっかり中まで火を通す





その他
- ご飯やおかずは完全に冷ましてから詰める
- 持ち歩く際は保冷剤を利用する

家庭料理で起こる食中毒

おにぎり、サンドイッチ…黄色ブドウ球菌は人の皮膚や鼻の中、髪の毛に普段から存在しています。特に化膿した傷口やニキビには必ずいます。使い捨て手袋や食品用ラップを使い、食品に直接素手で触れないようにしましょう。



カレー、シチュー…ウェルシュ菌は加熱に強く、大量に作った煮物、カレー、シチューなどを常温でゆっくり冷ますと、生き残った菌が爆発的に増えてしまいます。保存する時は小分けにするなどして、急いで冷まし、冷蔵庫に入れましょう。



チャーハン、焼きそば…セレウス菌はウェルシュ菌と同じく、加熱に強い性質を持ちます。チャーハン、焼きそば、スパゲッティなど穀類由来の食品が原因になりやすいので、作ったらすぐに食べましょう。



日々の生活から食中毒予防を心がけて
安全で美味しいお弁当づくりを
よろしくお願いします！



