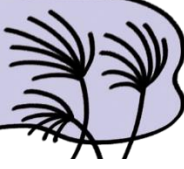




9月ほけんだより



令和1年9月2日発行
 梨の花保育園
 梨の花レインボールーム

園の納涼祭や、いろいろな遊びや行事などで楽しく過ごした夏。まだまだ残暑も厳しく、夏の疲れも出るころです。これから運動会に向けて、元気に過ごせるよう体調を整えていきましょう。



靴のチェックをお願いします

運動会の練習が始まっています。



足に合っていない靴を履いていると、扁平足や姿勢が悪くなる原因となります。靴を選ぶ際は、下記の項目をチェックしましょう。

- ◆つま先に 0.5~1 cmの余裕があり、指を動かせる高さがある。
- ◆横幅と甲の高さが合うように調整できる。
- ◆かかとが硬くしっかり固定されている。
- ◆靴底は適度な弾力性がある。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	卵や肉や刺身、ペットの排泄物	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれんなど
腸炎ピブリオ	魚介類で感染	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	土の中や海の泥、ハチミツに存在	おう吐、下痢、呼吸困難めまい

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう！

