

ほけんだより

令和5年6月
青梅みどり第一保育園

6月に入ると雨の日が多くなります。子どもたちは傘をさし、長靴を履いて水たまりをバシャバシャ歩くのが大好きです。しかし、傘をさすと視界が狭くなり、傘の重さなどで普段より動きづらく、事故に遭う危険性が高まります。子どもが傘をさしている時は、目を離さないでくださいね。

ゆううつな雨の日も、雨上がりの空を見上げて虹を探す楽しみがありますよ。



梅雨期を上手に乗り切りましょう！

☆部屋の換気をすることでカビの発生を防ぎましょう

- ・エアコンの除湿機能や除湿器を使うのもいいですね

☆食中毒に気をつけましょう

- ・食品は鮮度に注意して購入しましょう
- ・冷蔵庫を過信せず、食品は早めに使い切りましょう
- ・食品の加熱は十分にしましょう
- ・料理を作ったら早めに食べましょう
- ・料理を作るときや食べる時は、しっかり手洗いをしましょう

☆からだを清潔にしましょう

- ・汗をかき肌がベトベトになると不快感が増します



梅雨期の健康対策！

★朝食はしっかり食べましょう

- ・朝食は一日の活力源で元気に過ごすために、しっかり食べましょう

★早寝で疲れを取りましょう

- ・ぐっすり眠っている時に出る成長ホルモンは、からだの疲れを取り除き明日への活力を蓄えてくれます

★水分補給を忘れずに

- ・こまめに水分をとり、脱水に注意しましょう

★からだを清潔にしましょう

- ・汗の出口がホコリや脂で詰まらないように、お風呂に入ってからだの汚れを洗い流しましょう

★衛生に気を配りましょう

- ・爪はこまめに切りましょう
- ・食事の前とトイレの後は必ず手を洗いましょう




食中毒に気をつけましょう

食中毒とは病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害のことです。

【症状】下痢、腹痛、頭痛、発熱、おう吐 など

食中毒予防の基本

- ・菌をつけない（手洗いと洗浄） 
- ・菌を増やさない（調理したらすぐ食べる）
- ・菌をやっつける（加熱を十分に作る）