



ほけんだより 7月



令和2年7月1日
青梅みどり第二保育園保健室

汗をかきながらも元気いっぱいの子どもたち。新型コロナウイルスだけでなく、手足口病やプール熱などの夏風邪も流行する季節です。今までの夏とは少し違いますが、衛生面や換気に注意しながら楽しく過ごしていきましょう。

6月の感染症状況	罹患者数
手足口病	2名
突発疹	2名

<食中毒に気をつけよう！>



家庭でできる 食中毒の予防のポイント

つけない！



調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんでしっかり手洗いをします。

増やさない！



購入した食材や惣菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける！



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の加熱をします。



普段の飲み物は
何を飲ませていますか？



水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？ これらの飲み物を日常的に飲んで

いると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがらなくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない、麦茶や水を飲ませるようにしましょう。



感染症からお子さんたちを守るためにも、予防接種はきちんと受けましょう。なるべく体調の良い時に受けるようにしてください。

予防接種を受けたら保育園にも知らせてください。

7月の保健行事

- 1日（水）乳児健診
- 2日（木）乳児体測
- 6日（月）幼児体測

あせもとスキンケア

あせもは、額、首、手足のくびれ、わきの下、背中などに赤や白の小さなぶつぶつができます。汗腺に汗やほこり、あかがつまって炎症を起こしたもので、かゆがります。かゆみから皮膚をかきこわして傷口から感染する場合もあるので注意します。汗をかいたらこまめな着がえやシャワーを使って、清潔を心がけます。

