

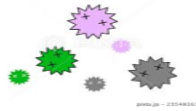
仲町病後児保育室 保健だより 6月



陽花がきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に熱くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を紫崩しがちです。保育園生活にも少し慣れた頃で、病後児保育室では感冒症状（発熱、咳、鼻水）回復期の利用が増えています。こまめに水分摂取、食事や睡眠をしっかり取り、衣服の調整や室内の調整温度にも気を配り、生活リズムを整えましょう。

食中毒について

冬のウイルス性の食中毒（ノロウイルス等）とは違い梅雨から9月頃には細菌性の食中毒が多発します。サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、O-157 等です。子供たちの健康を守るためにもいつもより衛生的に過ごすように心がけてください。



食中毒予防の三原則



洗う（付けない）

低温保存（増やさない）

加熱する（やっつける）

包丁やまな板は肉、魚、野菜と別々にする

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肉や魚は十分に火を通す。

③賞味期限や冷蔵庫を過信しない。

④まな板や包丁等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、トイレの後には石鹸で手を洗う。

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。



