

ほけんだより 6月号

みちのこ保育園 令和3年6月1日発行

梅雨を迎え、かえるやかたつむりが元気な姿を見せています。子どもたちも長靴を履いたり、傘に当たる雨音を聞いたりするなかで季節の移り変わりを感じているようです。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましよう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

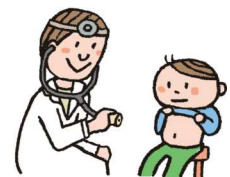
水遊び前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



★ 内科検診があります。★

日時 6月3日（木）



- ・気になることがありましたら、担任までお声掛け下さい。

★ 感染症にかかったら ★

感染症が治り、登園する時は「意見書」や「登園届」が必要になる事があります。詳しくは保育のしおりをご覧ください。