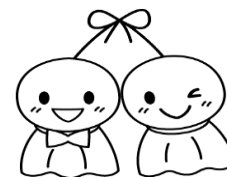


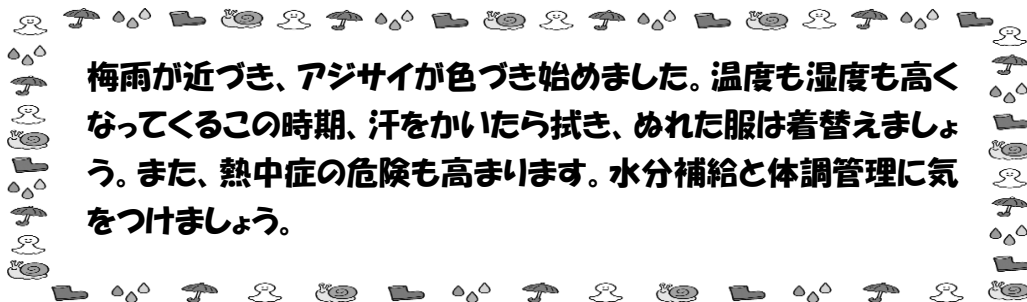


# 保健室つうしん

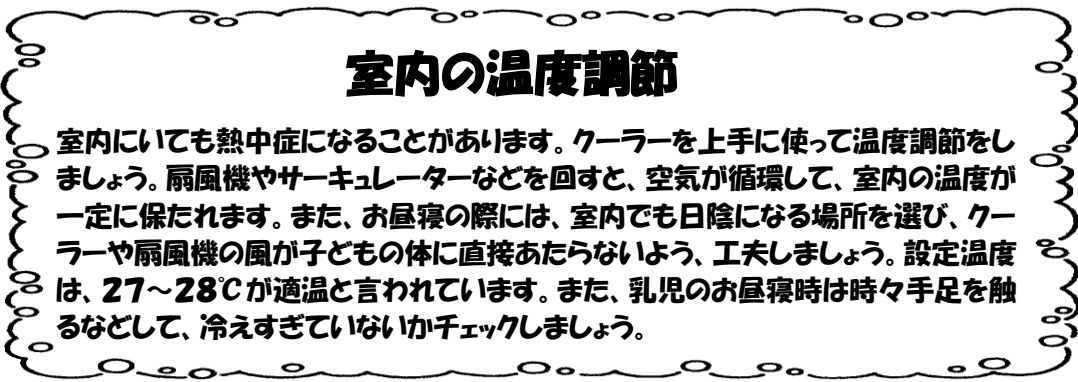


令和4年6月

名手保育園 保健室



梅雨が近づき、アジサイが色づき始めました。温度も湿度も高くなってこの時期、汗をかいたら拭き、ぬれた服は着替えましょう。また、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機やサーキュレーターなどを回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝時は時々手足を触るなどして、冷えすぎていないかチェックしましょう。

3つのポイントで

## 食中毒を防ぐ！！

夏は気温や湿度が高くなりますし、レジャーでバーベキューなど、普段とちがう環境で調理したり食べたりする機会が増えます。そのため、夏は食中毒が増えます。ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。



ポイント  
1

生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具  
分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。バーベキューでは、生肉に触れたのはやトングで、焼きあがった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント  
2

菌はあっという間に増える

夏場は、  
「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



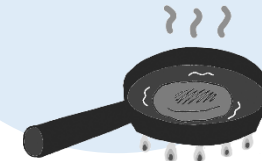
- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐ冷蔵庫に！
- 残り物はすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント  
3

中途半端な加熱は NG

表面だけの加熱では  
細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すれば OK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する(中心の温度が75度以上の状態を1分キープ)
- レンジで加熱するときは時々かき混ぜて、まんべんなく加熱する