



# 保健だより 6月号



令和8年度6月吉日  
石山くじら小規模保育園

雨の日が増え、子ども達は外で思い切り体を動かしたくてうずうずしています。温度も湿度も高くなってこの時期、室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

## 食中毒予防のポイント

食中毒は、食べ物が変質する「腐敗」とは異なるため原因となるウイルスや細菌が付着していても、味や色、臭いは変わりません。

### ① 生の肉、魚は要注意

調理器具は分けていますか

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。

- ・調理器具は使うたびによく洗う
- ・生肉、生魚を扱った器具は、洗って熱湯をかけてから他の食材に使用する
- ・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

### ② 菌はすぐに増える

すぐに冷蔵庫に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。残り物は温かい状態で放っておかず、小分けにするなどして冷まします。

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

### 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

しんまで加熱しないと細菌は死滅しないため

「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℃以上の状態を1分以上キープ）
- ・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

## 熱中症、脱水症について

### 起こっているサイン

#### 【熱中症】

- ・顔がほてる・体が熱くなる
- ・吐き気や嘔吐・手足のしびれ
- ・汗が止まらない、汗を全くかかない

#### 【脱水症】

- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- ・汗をかいてない
- ・唇や皮膚が乾燥している

#### 爪を押してチェック

- ・親指の爪を押して白くなった爪の色がピンクに戻るまで3秒以上かかる
- 脱水の可能性あり！

### サインが見られたら

#### 【熱中症】

- ・涼しい所へ移動し、衣服を緩める
- ・脇の下や足の付け根、首元などを冷やす
- ・塩分、糖分を含んだイオン飲料を少しずつ与える

#### 【脱水症】

- ・経口補水液を少しずつ飲ませる

☆経口補水液は日常の飲料として使用すると塩分・糖分の摂り過ぎになります。

### 予防のために

#### 【熱中症】

- ・気温や注意報をよく見る
- ・水分補給は前もって
- ・暑さに体を慣らす
- ・こまめに休憩する
- ・帽子を被る
- ・通気性の良い涼しい服を着る

#### 【脱水症】

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給を行う