



# ほけんだより 6月増刊号



令和8年6月3日  
石山くじら保育園

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