



7月のほけんだより

梅雨に入り、暑い季節がやってきます。ジメジメとした日々は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日には、熱中症に気をつけながら、積極的に日光浴をしましょう。（日光浴することで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDには骨を強くしたり、免疫機能を高める効果があります。）

また、今月から水遊びやプール遊びが始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

夏の日ざしに 注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ①日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避けろ
- ②つばの広い帽子をかぶる
- ③日焼け止めを塗る
- ④長時間、日ひなにいひない。外出するときは、日陰で休憩する

*紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②つめは短く切る
- ③耳鼻科で耳掃除をする
- ④朝ごはんをしつかり食べる
- ⑤たっぷり寝る

*とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかるたら、プールが始まる前まで治しておきましょう。

虫よけ

正しく混ぜて
正しく使って

- 対象年齢・使用回数をチェック
含まれる成分によって、使用できる年齢や回数が変わります。2歳未満の子どもに使う場合は特に注意しましょう。
- タイプをチェック
スプレー型は、子どもが虫よけ成分を吸い込みやすいので、ジェルやシート状の物がよいでしょう。ミスト状の物は、一度大人の手に吹きかけてから、子どもに塗るようにします。
- 皮膚をチェック
ケガや湿しんがあるところには、虫よけをつけてないようにしましょう。



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

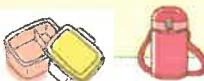
予防のポイント

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間がたつた物は食べない
- ②魚や肉は十分に火を通す
- ③賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- ⑤調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 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



あねがい

給食時のエプロン・おしほり・お弁当箱や水筒のパッキン汚れていませんか？



梅雨の時期は、食中毒や衛生面の管理が重要となります。エプロンやおしほりなど、漂白除菌をしていても、長期に使用していると目に見えない汚れや雑菌、細かいカビが繁殖しています。変色したり、汚れていたら、可能な限り交換をお願いします。

また、目の届かないパッキンはカビなどの細菌が繁殖しやすいところです。キッチン泡ハイターなどでこまめに殺菌しましょう。



～たんぽぽルームより～

6月に入り、未満児を中心に『胃腸炎』が流行し、りす組がクラス閉鎖となりました。今回の胃腸炎は、検査をしても従来のウイルス類が検出されず、嘔吐から下痢に移行する子どもが多くかったです。

今回のように、感染症の診断がなくても、集団生活の中で感染が広がる恐れがあります。少しでもいつもと体調が違うなと思った時は、無理に登園せず、お家で様子をみましょう。

【発生した感染症】・胃腸炎…全クラスで数名

・アデノウイルス（熱）…2名