

ほけんだより6月号

令和6年5月30日 座間ゆめっこ保育園



6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期です。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い』と『うがい』です。手洗い・うがいは食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなり、一石二鳥！丁寧な手洗い・うがいを心がけ、元気に夏を迎えましょう♪

手洗い

遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事の前などには、必ず手を洗う習慣をつけましょう。

【手の洗い方】

- 1 せっけんを泡立てる
- 2 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- 3 水で洗い流し、きれいなタオルでふく

つめを切りましょう

1週間に1回はつめを見て、伸びていれば切るようにしましょう。

目安は、

白いところが1mm残る程度です。短く切りすぎると深づめになったり、皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保ちましょう。



●食中毒の菌の特徴●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ピブリオ菌などは、特に注意が必要です。

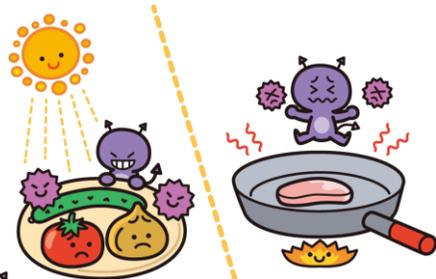
毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。



夏の時期に多い感染症

ウィルス感染によって起こる病気です。感染力が強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。保育園は集団生活の場です。ご家族が感染症に罹った場合や、感染症が疑われる場合は、園をお休みしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

●登園時に医師が記入した治癒証明書(意見書)が必要な感染症

感染症	症状
咽頭結膜熱 (プール熱)	高熱が3～5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状が出る
流行性角結膜炎 (はやり目)	目が腫れ、充血し、普段より多く目ヤニや涙が出る

●医師の診断を受けお子様の健康状態をもとに保護者が記入した登園届が登園時に必要な感染症

感染症	症状
ヘルパンギーナ	突然の高熱とどの痛み、口の中の水泡、口内炎
手足口病	手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもある
RSウイルス	発熱や鼻水、咳など、風邪のような症状が表れる重症化すると呼吸困難や、細気管支炎、肺炎を合併することがある
伝染性軟属腫 (水いぼ)	ブツツとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもある
伝染性膿痂疹 (とびひ)	赤みやかゆみを伴う小さな水ぶくれ。水ぶくれは徐々に大きくなり、潰れると中の浸出液が出てきて、ただれのようなになる

乳児は38℃以上(熱性痙攣の既往歴がある場合は37.6℃以上)、幼児は37.6℃以上の発熱がみられた場合は保護者へ連絡いたします。お早目のお迎えと受診のご協力をお願いいたします。

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。クーラーだけでなく扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、温度を一定に保つことができますよ。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体に直接あたらないようにしましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触って、冷え過ぎていないかどうか確認しましょう。



新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の登園届について

5月29日にメールでお知らせしました通り、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、医師が記入する「治癒証明書」ではなく、保護者が記入する「登園届」の提出に変更いたします。新しい治癒証明書と登園届は園のホームページからダウンロードいただくか、職員室へお声掛けいただければ用紙をお渡しします。