

保健だより



季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化があるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。また自粛生活でのお疲れも出てきつつあるかと思えます。手洗い、こまめに換気、「3密」を避け、睡眠、栄養をしっかりとって元気に過ごしていきましょう。



内科検診

6月18日(木)





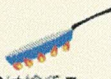
身体の事で心配なことがありましたら、当日までに保育士または看護師に伝えていただきますようお願いいたします。

※コロナウイルス感染拡大防止による寝屋川市の対応により、変更になる可能性があることをご了承ください。

食中毒に注意

食中毒は梅雨時期に多く発生します。これは細菌が活動するための温度と湿度がそろっているためです。

食中毒予防のためにご家庭でもいつもより衛生的に過ごすよう心がけましょう。

<p>1. 買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> 消費期限内に使いきれぬ量を購入 肉や魚は分けて包み、水、保冷剤等をあてる 寄り道しないでまっすぐ帰る 	<p>2. 保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 帰ったらすぐに冷蔵庫へ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にする 入れるのは7割程度にする 肉、魚は汁がもれないようにする 
<p>3. 下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜はよく洗う 冷凍食品は冷蔵庫、電子レンジで解凍をする 生ものを切ったら包丁は熱湯消毒 使用後の調理器具は熱湯消毒 	<p>4. 調理</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理前に手をしっかり洗う 台所は常に清潔にしておく 肉や魚は中心部を75℃以上で1分以上加熱する 
<p>5. 食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の前に手をよく洗う 清潔な食器を使う 長時間室温に放置しない 	<p>6. 残り物</p> <ul style="list-style-type: none"> 清潔な容器に保存 時間がたち過ぎたものは捨てる 温め直す時は十分に加熱する 

6月4日



はよぼうひ
むし歯予防の日



虫歯を予防しよう

- 1 食べ物をよく噛んで唾液の出をよくしましょう
- 2 おやつは時間を決めて食べましょう
- 3 ご飯やおやつを食べた後は歯みがきしましょう

※歯科検診は7月に予定しています



手足口病

にご注意を

てのひら、足の裏、口の中の小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもあるので、注意が必要です。

