



ほけんだより

平成29年
9月号
明照保育園



元気いっぱい夏を過ごしてきた子ども達。夏の疲れが出てくる時期でもあります。希望保育明けからも熱が出たとの報告が多くありました。まだまだ残暑も続きますが、きちんと食事をとるようにしてゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気をつけましょうね。

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、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

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ったものは食べない
- 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早めに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 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する



食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれんなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



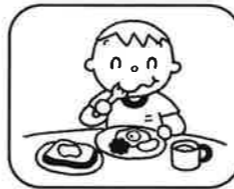
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでもオッケーです。



食中毒の原因となる病原体は、このほかにもありますが、特に腸管出欠性大腸菌には注意が必要。嘔吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がる時はすぐに病院へ行きましょう！

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、子ども達にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・ 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ボット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・ 踏み台になる物はベランダに置かない
- ・ コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・ 遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・ 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



【足に合った靴を履いていますか？】

散歩、園外保育、そして秋に向けての運動会など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ サイズだけでなく足の幅等、定期的に確認しましょう？



子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのには、10歳くらいまでかかるといわれています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。値段やデザインで選びがちですが、子どもの足に合った靴選びをしましょう。

★園では夏の間、サンダルやぞうりを中心に使用してきましたが、プールあそびが終わると、秋の運動会に向けて戸外で走り回る機会が増えてきます。
ここからは、サンダル等の運動靴を両方使えるように運動靴を持って来ておいてください。

【おわりに】

身体の発達の著しい時期、朝食を食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下につながるともいわれています。しっかり食べて脳と身体を動かしましょう。