



6月 ほけんだより

令和 7 年 6 月 5 日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

気温、湿度共に上がり、汗ばむ季節になってきました。幼稚園でも水分補給の声掛け、や手洗い、うがいの励行、子供たちの汗対策など健康管理に十分気を付けていきたいと思います。

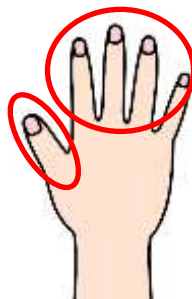
5月の保健指導

手洗いチェッカーを使用して手の洗い残しの部分を確認した後、「あわあわ手洗いの歌」に合わせながら手洗いの仕方を確認しました。

手の平はよく洗えていましたが、手の甲や爪の間に洗い残しのある子供たちが多かったです。「手の甲を洗う時は指先も力を入れて洗おう。」と伝えました。



手洗いチェッカー（ブラックライト）に手をかざすことで、洗い残しの部分が青白く光りました。



洗い残しの多かった場所



蛍光塗料入りのローションを手に塗り、いつものように手洗いをしました。

広島県に伝染性紅斑（りんご病）警報が発令されています

伝染性紅斑は、幼児～小学生くらいの子供に多い感染症です。頬がリンゴのように赤くなるので「りんご病」とも呼ばれています。症状が出なくても、感染すると免疫ができるため、2回以上かかることはありません。

症状その他

- ・微熱やだるさといったかぜ症状、喉の痛み、関節痛を訴えることもある。
- ・頬などが赤くなり腕や太ももに赤いレース状の発疹ができる。（発症後1～2か月は、運動したり日光に当たったりすると、赤みがぶり返すことがある。）
- ・発症したときには感染力がないので、本人の全身状態が良ければ登園可能である。



水遊びが始まります

子供たちの大好きな水遊びが始まります。調子の悪いときは無理をされないようにお願いします。安全に楽しむために、次のような症状がある時は水遊びを控えましょう。よろしくお願いします。

- ☐ 目に症状がある（結膜炎、ものもらいなど）
- ☐ 耳だれが出ている、中耳炎、外耳炎などになっている
- ☐ かぜ症状がある
- ☐ 皮膚状態が悪い（とびひ、水いぼ、傷がじゅくじゅくしたり化膿したりしている）
- ☐ 熱がある（当日だけでなく、前日に発熱）
- ☐ 下痢、腹痛がある
- ☐ 食欲がない
- ☐ 元気がない、だるそうにしている
- ☐ 睡眠不足である



6～9月は『食中毒予防月間』です

広島県では、6月1日～9月30日を『食中毒予防月間』とし、食中毒予防の啓発を行っています。食中毒は飲食店だけでなく、家庭においても発生していますので、食品の取り扱いに注意して食中毒を予防しましょう。

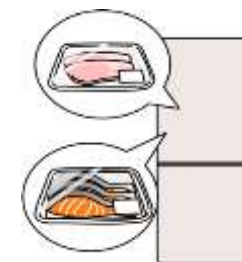
食中毒予防の三原則

「付けない」



- 調理や食事の前に石けんを使って手を洗う。
- 食材や調理器具をしっかりと洗ってから使用する。
- 肉、魚、野菜で使う器具を分け、使う度に洗う。

「増やさない」



- 調理したものはなるべく早めに食べきる。
- 食べ物を常温で長時間放置しない。（高温多湿をさけ、すぐに冷蔵庫か冷凍庫で保管する。）

「やっつける」



- 食材の中心部までしっかり加熱する。（75℃で1分以上）
- 調理器具は熱湯や塩素系漂白剤（キッチンハイター等）で消毒する。