ほけんだより 春号

令和５年５月
木谷保育所

新年度が始まり、新しい環境に慣れ始めてきた一方、ゴールデンウィークも終わり、心身ともに疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心掛けましょう。
お子様が心身共に健やかに育ちますよう、保健に関する情報を年４回「ほけんだより」でお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

生活リズムを整えよう！

入所・進級で環境が変わった４月は、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体作りを心がけましょう！

★早寝早起きをしよう

夜は９時頃までに眠り、朝は７時頃までに起きられるように習慣づけましょう！

★ご飯はしっかりたべよう

朝ご飯をたべると体が目覚め、その日１日を元気に過ごせます。朝ご飯は、よくかんで、しっかりたべましょう！

★うんちはでたかな？

朝ご飯を食べると腸が活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう！

予防３原則　●食中毒に要注意！

●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。

ピンク色の石鹸が白くなるまで手を洗います。30秒くらいです。

3月から色のついた手洗い石鹸を使って手をあらっています！

色が白くなったら水で洗い流します！子どもたちが丁寧に洗うようになりました！

保育所で嘔吐があった場合について

保育所で嘔吐があった場合、二次感染を防ぐ為に汚れた衣類等は洗わず、そのままビニール袋に入れ、密封したま持ち帰っていただきます。給食やおやつ中に嘔吐があった場合は、菌が飛散しているため、食事の進み具合が半分でも、食べ物はすべて破棄します。代わりの食べ物で対応します。ご了承ください。
※汚れた衣類の消毒の仕方…８５℃以上の熱湯に１分以上つけるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒し、消毒がすみましたら、洗濯機に入れて洗濯できます。