



ほけんだより

令和5年 梅雨号
認定こども園めばえ

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けて元気に過ごせるようにしましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり虫歯を招きます。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないの唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

先月、歯科検診がありました。虫歯がある子どもさんは、早めの受診をお勧めします。



おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後うがいをしたり、歯を磨けば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと唾液が出ます。野菜類や海藻類、キノコ類など、噛み応えのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

3つのポイントで食中毒を防ぐ!

気温や湿度が高くなり梅雨時期から夏は食中毒が増えます。ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。

ポイント①生の肉、魚は要注意! 調理器具、使い分けていますか?

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して食中毒が広がる危険があります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を使った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、他の食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト。
- 生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント②菌はあっという間に増える 夏場はすぐ冷蔵庫に入れて

食中毒菌は温かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残り物は冷蔵庫にしまいましょう。

- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に!
- 残り物は冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない



ポイント③中途半端な加熱はNG!

表面だけの加熱では細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、キノコやフグなどに含まれる自然毒は加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。

- 芯までしっかり加熱する
- レンジで加熱するときは、時々かき混ぜてまんべんなく加熱する

