

# ほけんだより

中新田保育所  
令和5年9月4日

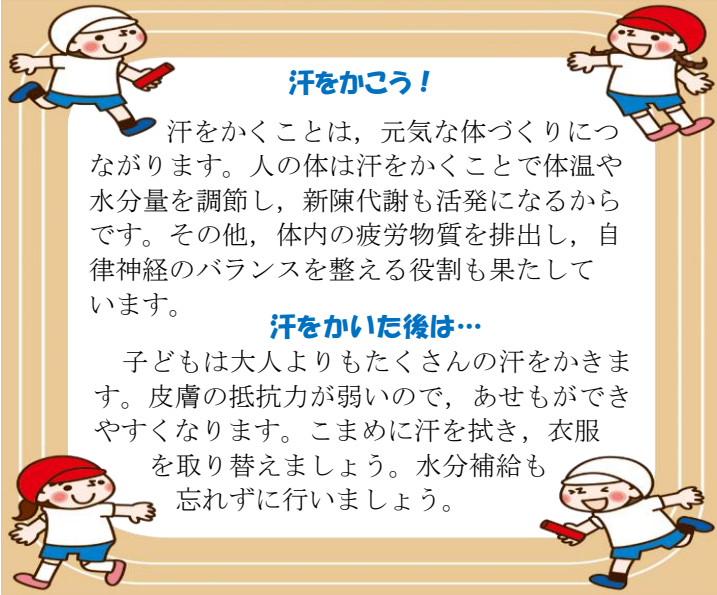
今年は例年になく、まだまだ猛暑、残暑が続いています。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期です。また、運動会の練習も始まります。お風呂で汗を流し、十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとりましょう。

### 汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出し、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

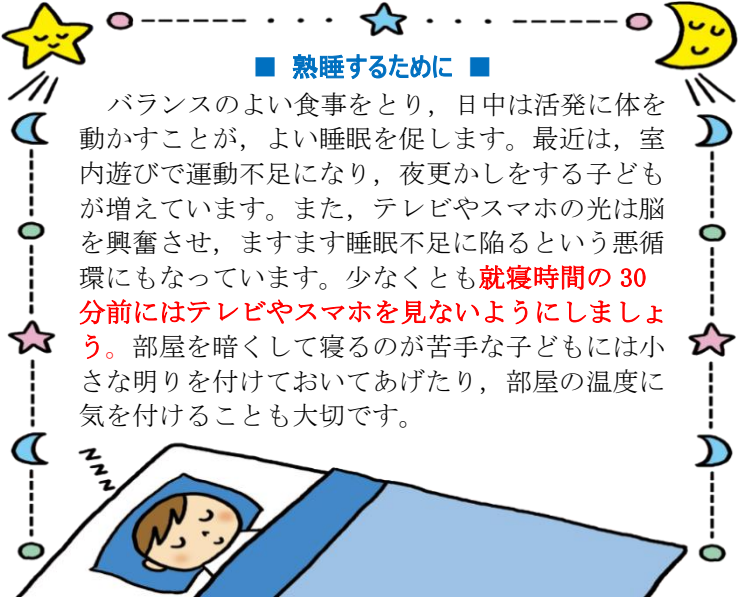
### 汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力が弱いので、あせもができません。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



### ■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやスマホの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも**就寝時間の30分前にはテレビやスマホを見ないようにしましょう**。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けることも大切です。



## 歯ブラシ・コップ・おしぼり・弁当箱についてのお願い

保育所で使用している、歯ブラシの毛先が開いたり汚れている物が見られます。週末に持ち帰った時に、確認し交換をお願いします。また、コップ、おしぼりや弁当箱の汚れは、漂白剤などで洗い、十分なすすぎを行った物を持たせてください。

**食中毒に注意** … 細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。

### 0-157(病原性大腸菌の一種)

激しい腹痛や水様便の下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく、最悪の場合、命にかかわる事もあります。症状によっては入院が必要です。下痢が激しい時は、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。

### サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。また、犬、猫、ミドリガメなどペットの排泄物からも感染することがあります。動物を触った後は、きれいに手を洗うようにしましょう。10~72時間程度の潜伏期間のあと発症します。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4~5日続きます。

### 腸炎ビブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚貝類を介して感染します。発生率も高い食中毒です。感染後1日以内に激しい腹痛と吐き気、おう吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は数日以内に治まります。

### カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、犬、猫、ネズミも保菌しています。これらの排泄物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、おう吐の他、血便、頭痛、筋肉痛が特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。

### ポツリヌス菌

土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。感染から3~4日で発症し吐き気、おう吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き重症化すると物が二重に見えたり、声が出にくくなるなど神経症状が現れます。

### 注意！

ハチミツには、少量のポツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので、1歳を過ぎるまでは、避けてください。

## 食中毒予防法

野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を通す。

食器類はよく洗う。

飲料水の衛生管理を徹底する。

食品は早めに食べる。

食事の前後、手指をよく洗う。

便の処理をする前後に手指を清潔に

### お願い

おう吐処理用の布が不足してきました。お家で使わなくなったタオル等があれば、多少に関わらずご協力をお願いいたします。

