



6月 ほけんだより

社会福祉法人 寿康会
未来こども園
看護師 須摩

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやりと肌寒い日もあり、大人も子どもも体調を崩しがちです。水分補給をこまめに行ったり、衣服の調整や室内の温度調節にも気を配りながら、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱいに過ごしましょう。



食中毒に注意！！

ジメジメ湿度が高くなり、雑菌が繁殖しやすい環境が整います。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べているご家庭の食事でも発生しています。今の時期は油断していることもあり、食中毒を起こすリスクが高まります。食品の取り扱いには十分注意してください。

これって大丈夫？

下痢の時の食事

	消化にいい食品	消化に悪い食品
穀類	粥、白米、食パン、うどん 	もち、玄米、菓子パン、そば、ラーメン
芋、豆、野菜類	じゃが芋、里芋、豆腐、大根、人参、ほうれん草、かぼちゃ 	さつまいも、こんにゃく、油揚げ、きのこ、もやし、ごぼう、山菜、海藻
肉、魚類	ささみ、赤身肉、白身魚 	豚バラ、加工品、イカ、タコ、貝類、青
果物	バナナ、りんご、桃、缶詰 	みかん、梨、パイナップル、ドライフルーツ

この他にも消化の良い物として乳製品、ゼリー飲料などもあります。ヨーグルト(無糖・低糖のもの)と果物を合わせて食べるのもオススメです。

内科検診が終了しました

4月18日と5月9日の両日で内科検診を行い当日登園された全園児が終了となりました。所見の見られた園児に関しては受診状況や、現在の対応状況をお教えいただけると幸いです。それにより秋に行われる内科検診の参考にもなりますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。また都合により検診を受ける事ができなかった園児のご家庭は、お手数をお掛けいたしますが園医の内木場先生が勤務されている富士病院の小児科に行き受診をお願いいたします。子ども達の発達や心身の状態の把握、疾病の早期発見等に繋がりますのでご了承ください。





感染症の予防対策について



以前は季節性の感染症であったインフルエンザやRSウイルス感染症、ノロウイルス等ですが、コロナウイルスが発生してからは流行するタイミングや期間が変わってきています。

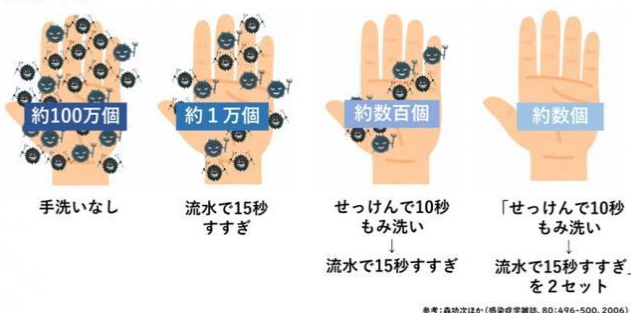
当園でも感染症に関しては注意をしておりますが、ご家庭でも実践できる基本的な感染症の予防対策をお願いいたします。

家庭でできる予防対策としては次のようなものがあります。

①定期的な換気：マメな換気を行うことにより居室内の湿気や有害物質の排除、酸素をとり入れられる等のメリットがあります。1時間に5分程度の換気を2回以上、真夏や真冬時は2時間に1回5分程度の換気が有効です。エアコンでは換気はできないので注意が必要です。

②手洗い・うがい・消毒：手洗いの有効性は次の通りとなります。

※イメージ図



アデノウイルスやノロウイルスはアルコールの消毒ではほとんど効果がないため、手洗いが非常に有効となってきます。

うがいに強力な感染予防効果はありませんが、菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があるので、うがいをするとうと感染症を予防することができます。口の中をきれいにし滑らかにする良い習慣としましょう。

消毒は次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）やエタノール（アルコール）がメジャーですがそれぞれ得手不得手がありますので上手に使い分けをするのが望ましいです。（吐物や排泄物が付着した所は次亜塩素酸ナトリウム、手指消毒はエタノールといった感じ）次亜塩素酸は必ず希釈して使用をお願いします。

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



上記に加え規則正しい生活と十分な休息、適度な運動や栄養のバランスが取れた食事感染予防としては立派な手段の一つとなります。

