8月　ほけんだより

2025年度　健生

真夏の日差しとジリジリした暑さは、もうしばらく続きそうです。暑さに負けない身体づくりのために、しっかり睡眠と食事をとり、免疫力を保ちましょう。熱中症に気を付けて、水分もこまめに取りましょう。

●のどが痛い時の食事●

のどが痛いと、食べたり飲んだりするのを嫌がります。そんな時は、本人が食べれるものを優先しましょう。

〇冷たいもの

プリン、ゼリー、アイスクリームなど

〇柔らかく飲み込みやすいもの

おかゆ、うどんなど

●夏風邪２

ヘルパンギーナ・手足口病

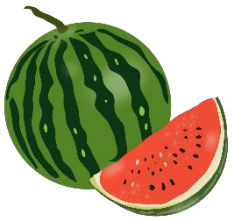
★特徴

- 発熱
- 口の中のボツボツが痛むため、飲んだり食べたりすることを嫌がる（ヘルパンギーナ・手足口病）
- 手のひらや足の裏に赤いボツボツができる（手足口病のみ）

登園の目安

受診後、登園届（保護者記入）提出

熱や口の中の水ぶくれが治まり、普段の食事がとれるようになったら



7月　給食だより

家庭での食中毒予防

気温や湿度が高くなるこの時期、食中毒菌が繁殖しやすくなり、食中毒も起こりやすくなります。園では、調理器具や食器の消毒をしたり、調理後の食品の温度管理を徹底してこの時期は特に衛生面を強化しています。家庭においても起こる危険が高まりますので、もう一度、食中毒の予防を見直してみてください。

食中毒予防のポイント

食中毒を引き起こす細菌の増殖には、栄養分、水分、温度が必要となります。

１５℃～４０℃が適温帯で、３５℃前後でよく増殖します。できるだけこの温度帯にならないよう、食材は冷蔵保存、調理の際は十分に加熱、調理後は速やかに食べるようにしましょう。再加熱しても、黄色ブドウ球菌などの毒素産生菌の場合、菌が死滅しても毒素が分解されないので注意が必要です。