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。

●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

●のどが痛い時の食事●

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

○冷たいもの

プリン、ゼリー、アイスクリームなど

○柔らかく飲み込みやすいもの

おかゆ、うどんなど

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が注意が必要です。

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウィルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)

- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない

- 食材の温度管理

① につけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行

- 食品を区別して保管・調理

- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌