



6月のほけんだより

みなみひの保育園

令和元年 6月1日

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調をくずしやすいので、十分に注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

**楽しいプール
あそびのために**

子どもたちが大好きなプール遊びが6/27から始まります。ご家庭で以下のことをお願いします

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気がかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

**6月4日は
虫歯予防デー**

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます

だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

6/13(木)は歯科健診です。 歯科検診では次のようなことを調べます。○歯並び、かみ合わせ、あごの関節に異常がないか。○虫歯はないか ○歯垢が付いていないか ○歯肉が腫れていないか
健診の日、朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

どこから来る？食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157 など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。

サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。