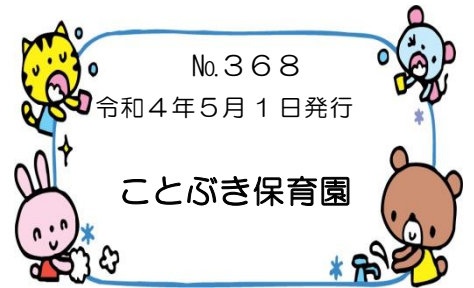


ほけんだより げんきっこ



★今月の目標は「梅雨時の清潔について考えよう」です。

梅雨の時期は、気温も湿度も高く、ジメジメと蒸し暑くなります。身体や身の回りを清潔に保ち、さっぱりさわやかに梅雨の季節を乗り切りましょう♪

◎清潔なハンカチ、タオルを持ち歩こう！

汗や洗った後の手を拭くとき、ハンカチやタオルが必要です。手や身体を濡れたままにしておくと、そこに雑菌が発生し不衛生な状態になります。さらに一度使用したものをそのままにしておくと、またそこに雑菌が発生します。できるだけこまめに交換しましょう。



◎爪を短く切ろう！

爪が伸びていると、指と爪の間に雑菌がたまりやすくなります。また、伸びた爪で自分やお友達を傷つけてしまうかもしれません。手の平から手を見た時に爪が見えたら、切りそろえましょう。





◎汗をかいたらシャワーを浴びよう！

ジメジメして汗をかきやすい季節です。汗をかいたまま放置していると、雑菌が発生し匂いの原因になります。また、肌が荒れたり、あせもができる原因にもなります。汗を流し、身体を清潔に保ちましょう。



☆梅雨時期に子どもがかかりやすい病気☆

	主な症状	対処法	予防策
・手足口病 	・手の平、足底、足背、指の間、口の中に水泡ができる。肘、膝、でん部にも出現し、痛みやかゆみを感じることもある。 ・38℃前後の発熱後に水泡が出るのが特徴。	・薄味で口当たりの良い食べ物を与える。 ・食後は水分をとり、口の中をきれいにする。 ・しっかりと水分補給する。	・こまめな手洗い ・マスク着用 ・タオルの共用を避ける。
・ヘルパンギーナ 	・突然 39℃前後の高熱がでる。 ・のどに小さな水泡ができ、痛みがあるため水分補給を嫌がる。 ・よだれが多く出たり、嘔吐しやすい。	・刺激のある食べ物を避ける。 ・痛みが激しいときは噛まずに飲み込めるもの(ゼリーやプリン)を与え、水分補給をする。	・こまめな手洗い ・マスク着用 ・タオルの共用を避ける。

☆梅雨でも傷まない！お弁当作り7つのコツ☆

1. 手、調理器具、弁当箱を清潔に保つ
2. 殺菌効果がある酢や梅干しなどの調味料や食材を使う
3. 食材にしっかり火を通す
4. 食材から水分が出ないようにする
5. よく冷ましてから詰める
6. おかずをアルミカップなどで仕切り、それぞれが触れ合わないよう工夫する
7. 保冷グッズ(保冷剤)でお弁当の温度が上がらないようキープする

(彩りにミニトマトを使う時はヘタを取り、カットせず丸のまま入れた方が良い。)

