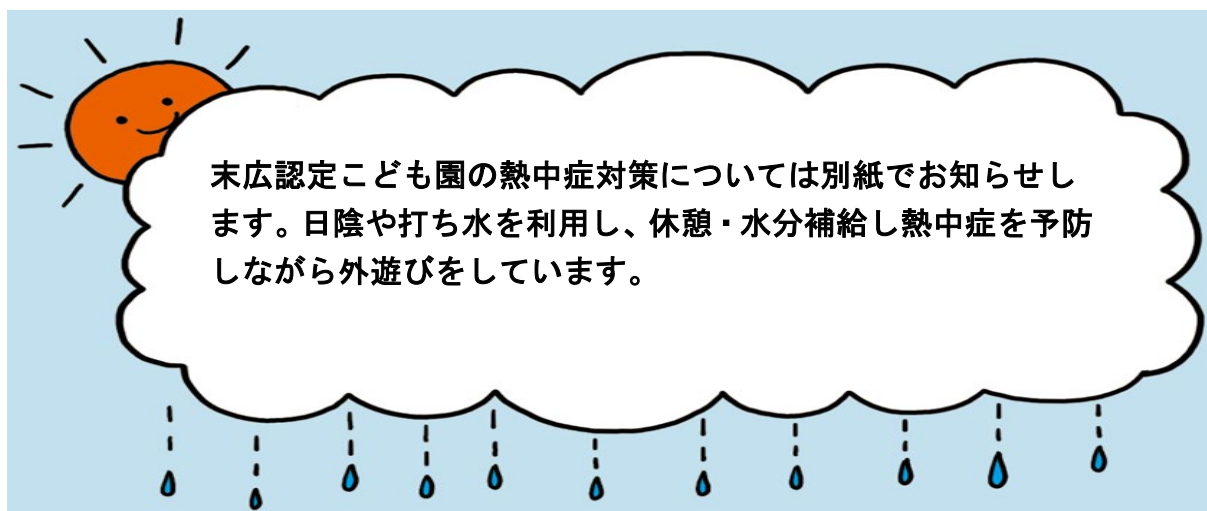




梅雨の季節がやってきました。気温も湿度も高くなります。熱中症にならないためには、身体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。また、汗や熱を外へ逃がすために、通気性の良い衣服を選びましょう。食中毒にも注意が必要です。調理済みの食品を長時間放置しない・鮮度の良い材料を使う・加熱を十分する・清潔な食器を使うなどで予防しましょう。夏風邪が流行する時期になります。健康、衛生面に気をつけながら元気に過ごしましょう。



末広認定子ども園の熱中症対策については別紙でお知らせします。日陰や打ち水を利用し、休憩・水分補給し熱中症を予防しながら外遊びをしています。

プール前の尿検査

すみれ・ばら・ひまわり組は
6月17日（月）の登園時に
玄関に設置したクラス別の回収袋へ尿を入れ、名簿の出席番号に○をしてください。
予備日は6月24日

急な発熱

高熱で受診しても原因がよくわからず、数時間で平熱にもとどるケースが多いです。過度な緊張やストレス・興奮・疲労（楽しみも含む）、また運動後の体温調節が未熟などが原因と考えられています。

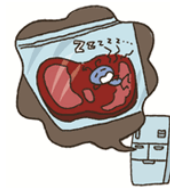
食中毒予防3原則

1・菌をつけない⇒手や調理器具、食材をよく洗います。

包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。



2・菌を増やさない⇒食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気をつけ、作った料理は早めに食べましょう。



3・菌をやっつける⇒食品の加熱は十分に行いましょう。75℃以上で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。



こどもの夏のスキンケア

刺激となる汚れは素早く、確実に落とす

私たちの肌は皮膚の表面にある角層という部分と分泌される皮脂によって、外からの刺激や汚れの侵入などを防いでいます。この角層は大人でも0.1 mm以下と大変薄いのですが、赤ちゃんはさらに薄く、皮脂の分泌が少ないのでバリア機能が弱いため、刺激を受けやすく、汚れが侵入しやすいのです。汚れはとにかく早く洗って、しっかり取り除きましょう。

「拭く→保湿」は必ずセットで

キレイに洗った後は、水分をしっかり拭き取ります。水分が残っていると蒸発する際、皮膚の水分も一緒に逃げてしまうからです。拭き取りもゴシゴシはNG。洗いざらしのタオルもゴワゴワして肌を傷つけるので、やわらかいタオルで全身を包み、そっと押すようにして水分を吸収させていきます。最後にもっとも肝心なことが保湿です。顔や体を洗った時に必要な皮脂も落ちるので、しっかり補います。赤ちゃんの肌は夏でも乾燥しやすさは変わりません。また、お風呂上がりや夜だけでなく、口のまわりやおしりを拭いた後も必ず保湿をしましょう。