



保健だより

キッズアカデミー保育園

2020年6月号

今月の目標

熱中症・食中毒に注意しましょう

食中毒予防の3原則

<p>1 食中毒菌をつけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手洗い ●肉屋魚を触ったら、しっかり手洗い ●調理していない魚や肉は他の食品と分けてふたやラップをして保管 ●肉・魚専用の包丁・まな板を用意 	<p>2 食中毒菌をふやさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理後すぐに食べる ●食品は冷蔵庫に保管する ●食品を長時間室温に置かない 	<p>3 食中毒菌をやっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ●よく加熱する ●器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する
--	---	--

内科・歯科健診のお知らせ

春の内科・歯科健診を下記の通り行います。

6月23日(火) 内科健診(14:30~)

6月30日(火) 歯科健診(14:30~)

※当日お休みの予定でも、健診のみでも受けに来られてください。(可能な限り大丈夫です。)

皆さまへ、ご注意とお願い

厚生労働省 熱中症 検索

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。

暑さを避けてください

- | | | |
|-----------|--------------------------|------------------|
| 室内 | ▶ 室温をこまめに確認 | ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節 |
| | ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 | |
| 屋外 | ▶ 日傘や帽子の着用 | ▶ 日陰の利用、こまめな休憩 |
| | ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える | |



熱中症に注意が必要な季節になりました

6月に入り、日中の暑さが増すことで熱中症の危険が増えてきました。熱中症にかかるのは主に子どもとお年寄りですが、子どもの熱中症は大人の注意で防ぐことができます。

熱中症に対する知識を深めて子どもを守りましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

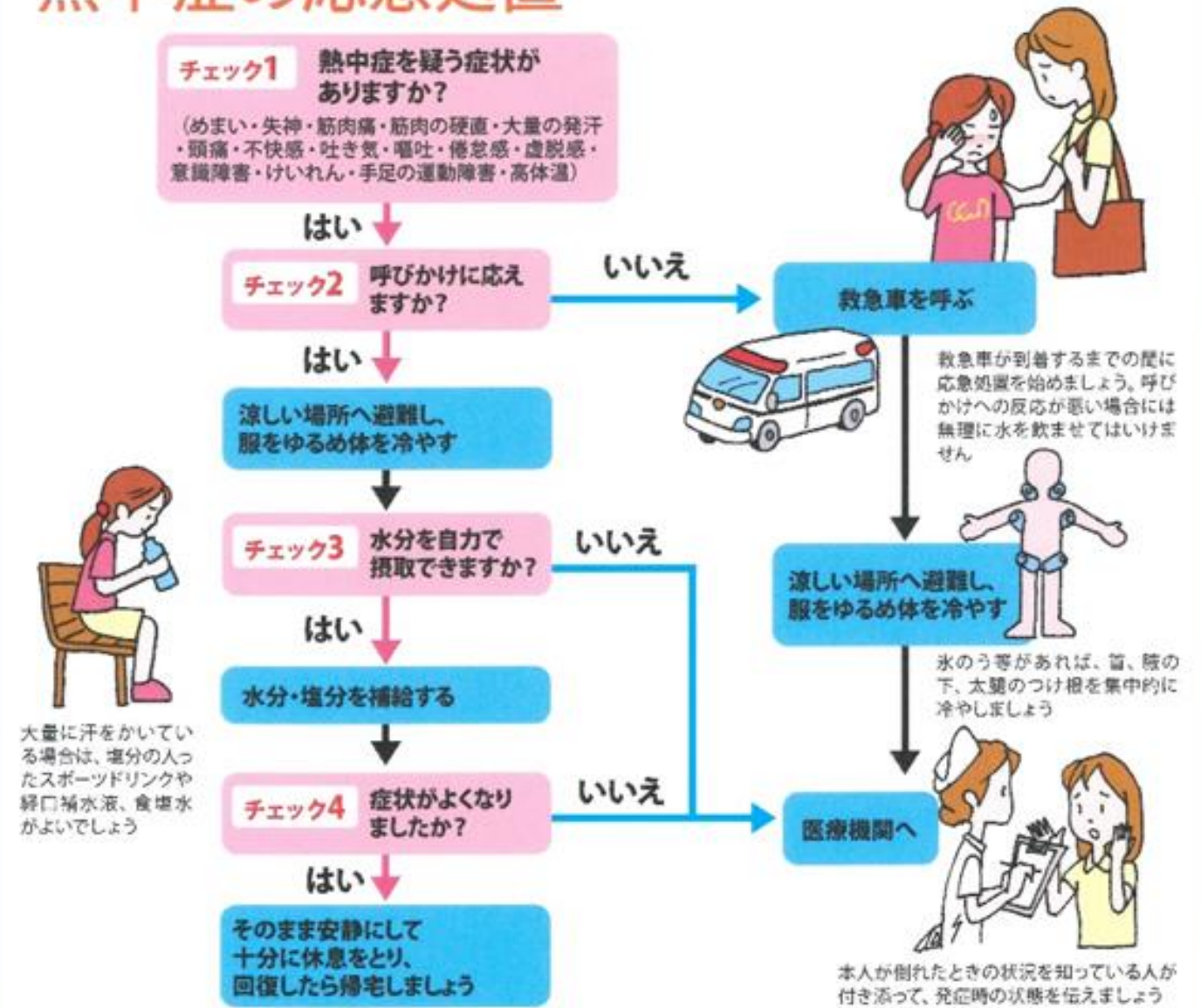


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか