

# 6月のほけんだより



令和7年6月 のしお一丁目保育園

もうすぐ梅雨の季節ですね。梅雨は高温多湿で蒸し暑かったり、日によっては少し肌寒かったりと気温・湿度が変化しやすく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、早寝早起き朝ごはんの生活をして風邪に負けないからだづくりをしましょう。

## <虫さされ>

園庭で蚊が出る季節になりました。保育園では、イカリジン配合の「天使のスキンベープ」虫よけを使用しています。

蚊に刺されるとなぜかゆくなるのでしょうか。ひとの血液は空気に触れると固まる性質があります。しかし、それでは蚊は血を吸うことができません。そのため、蚊は自分の唾液を注入します。蚊の唾液には、血が固まるのを防ぐ物質や、痛みを和らげる物質が含まれています。蚊の唾液が注入されると皮膚でアレルギー反応が起こるため、人はかゆみを感じるわけです。

蚊に刺されたときは、流水で洗い、かゆみ止めを塗るとよいでしょう。保育園ではレスタミンを塗っています。腫れがひどい時は冷やすこともあります。

掻きすぎてしまうと皮膚炎をおこし、そこに細菌が入ると化膿してとびひになってしまいます。黄色い汁が出たり、じゅくじゅくしているとき、他の場所に感染しているときは、皮膚科に行きましょう。



## 食中毒予防のお願い

### 食中毒予防 3つのポイント



### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。