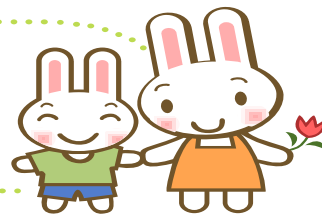




食育だより
ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度7月号

高温多湿が続き、熱中症と共に食中毒が起こりやすい季節でもあります。食中毒の原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「食中毒の予防三原則」を守り予防に努めましょう。また、熱中症対策として水分補給や体温調節に気をつけ、元気に夏を過ごしましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!!

気温の高い日が続く、7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」で、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、下記の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	--	---

水分補給のポイント



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	--

※甘い飲み物を飲みすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になる事もあります。普段から水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント



こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	----------------

※早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べる事が大切です。体調が悪い時は無理をせずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	---

※日頃から汗をかく習慣をつけておくことで、体が熱さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

しっかり手を洗うには...

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

手洗いのポイント!

- ★石鹸やハンドソープはしっかり泡立てる。
- ★汚れが残しやすい指輪や腕時計は外す。
- ★特に指先や指の間、手首など手のひら以外もしっかり洗う。
- ★きれいなハンカチやタオルで水気をとり、汚れたタオルは細菌が繁殖するので要注意。