



5月のほけんだより



椎名町ひまわり保育園

令和2年5月1日発行



新型コロナウイルスの流行拡大により4月7日に緊急事態宣言が発令され、感染の不安や、外出自粛が長期にわたり心身ともに疲れがはじまっているところではないでしょうか？

心をニュートラルに保つには「規則正しい生活」「スキンケア」「体をうごかすこと」「太陽の光を浴びること」が大切です。短時間でも散歩をしたり、ベランダや庭で遊ぶなど、子どもたちが笑顔になるような遊びをつうじて、大人も肩の力が抜ける時間があるといいですね。



各種検診について

例年5月に行っておりました歯科検診、歯みがき指導、手洗い指導は新型コロナウイルスの影響により延期となりました。

また毎月行っている園医健診につきましても中止となっております。各種検診の日程につきましては決まり次第お知らせいたします。保護者の皆様にはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

～食中毒に気をつけましょう～

外出自粛が続く中、毎日のお食事にデリバリーやテイクアウト、お惣菜などを利用する機会が増えているのではないのでしょうか？5～6月は気温や湿度の上昇により食中毒の多い季節。例年より利用者も多く、普段デリバリーやテイクアウトに慣れていない飲食店も多いことから食中毒の発生が懸念されています。

☆食中毒を防ぐポイント☆



- 購入時に「消費期限」を必ず確認し、その期限内に食べる
- 食中毒菌は時間の経過とともに増殖することを忘れず、テイクアウトする際は食品を受け取ったら寄り道をしないで、まっすぐ帰宅する
- 保冷剤や保冷バッグを使用する
- 冷蔵が必要な食品は、持ち帰ったら（届いたら）すぐに冷蔵庫（10℃以下）に保管する
- 冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら（届いたら）すぐに冷凍庫（-15℃以下）に保管する
- 冷凍されている調理済み食品の解凍は、腐敗しやすい自然解凍を避け、冷蔵庫によるゆっくり解凍や電子レンジによる急速解凍を選択する（解凍方法が明記してあればそれを守る）
- 食べる前に石けんと流水による手洗いを行う
- 一度開封した弁当や惣菜パックなどを、開封したままの状態に室温に長時間放置しない
- 温め直す必要があるときは指示通りに十分加熱する
- 食品の状態や臭気、色味、味などに少しでも異変を感じたら、食べずに破棄する
- 食後に吐き気や嘔吐、下痢などの症状があれば、食中毒を疑い、直ちにかかりつけ医に電話もしくはオンライン（テレビ電話）で相談し、診察を受ける（このとき市販の下痢止めなどをむやみに服用しない）