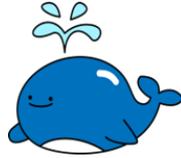


キッズポートえきさいだより



令和4年夏号

本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりし、夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう！



夏野菜を食べよう！

夏野菜がおいしい季節になってきました。夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。

紫外線からの身を守るための《βカロテン》や《ビタミンC・E》、水分を補いつつ冷やす働きもある《水分》や《カリウム》など、栄養素がたくさん含まれています。

体力や食欲がおちた時におススメなので、ぜひ、ご家庭の献立に取り入れてみてくださいね。



食中毒に要注意！！

気温が高く湿気が多い夏場は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になります。

子どもは大人に比べ抵抗力が弱く、食中毒になると重症化するリスクが高くなります。食中毒予防の三原則を、守りましょう。

3原則

つけない	ふやさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い・手袋の着用 ● 器具を使い分ける ● 清潔な調理器具を使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 低温で保存する ● 詰め込みすぎない(7割程度) <p style="text-align: center;">冷蔵室 10℃以下</p> <p style="text-align: center;">冷凍室 -15℃以下</p> <p style="text-align: center;">作ったから早めに食べましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心部まで十分加熱 ● 器具の消毒 <p style="text-align: center;">85～90℃ 90秒間以上</p> <p style="text-align: center;">消毒には 熱湯や塩素系漂白剤が有効です！</p>

肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！

病児・病後児保育とは

保育園に通っている子どもが発熱続きで、なかなか仕事に行けない……

共働き家庭が増えてきている近年では、そんな悩みを抱えている家庭も多いです。

そんな時に助けになるのが、病児・病後児保育です。

利用者数 193名

(令和4年4月～6月)

RSウイルス・アデノウイルス・胃腸炎での利用が多かったです。

子どもの三大夏かせ



風邪や感染症といえば、冬のイメージがありますが夏に活性化し、流行する感染症もあります。

『ヘルパンギーナ』・『手足口病』・『咽頭結膜熱(プール熱)』は、“子どもの三大夏かせ”と呼ばれ、例年6月から8月にかけて流行しますので、事前の感染に備えましょう。

項目	病名	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱(プール熱)
流行時期		夏季・7月ピーク	6～8月	6月末～夏季
かかりやすい年齢は？		2～3歳	0～4歳	1～5歳
どんな症状？		熱 1～2日 手のひら、足の裏、口の粘膜などに5～7mmの水疱	熱 1～3日 のどに1～数mmの水疱 水疱が破れて、口内炎のどの痛みで食べられず脱水	熱 4～5日 のどの痛み 目の充血、目やに頭痛、食欲不振
どうやってうつるの？		くしゃみ 唾液・鼻水などのついたおもちゃの貸し借り おむつを替えた後の手	くしゃみ 唾液・鼻水などのついたおもちゃの貸し借り おむつを替えた後の手	咳・くしゃみ タオルの共有 消毒不十分なプール
かかってしまったら？		夏風邪のウイルスを治す有効な薬はありません。休養と栄養、水分補給を行い、自分の持っている免疫力を高めウイルスがいなくなるまで待ちましょう。 もし具合が悪くなる場合には、早めに病院での診察を受けましょう。		
かからないようにするには？		基本は、「手洗い」と「うがい」 自分の免疫力を落とさないよう体力を維持する 流行っている場所に近づかない 吐いた物や下痢の処理をする場合には、 マスクと手袋をする かかった人と タオルを共有しない		



保育時間

月曜日～土曜日 8:00～18:00

(日祝・年末年始除く)

電話 052-654-2858

保育対象年齢:生後6ヵ月～小学6年生