



5月のほけんだより



令和8年5月発行
幼保連携型認定こども園
第二和光園

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

●暖かくなってきました。食中毒にご注意ください●

暖かくなり湿度や気温が上がってくると食中毒が心配ですね。食中毒は細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、調理器具などから感染します。予防には手洗いや食品、食器の取り扱いに気を付けることが大切です。

予防3原則

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。中心部を75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

虫刺され・植物かぶれに注意しましょう！

気候がよくなり、戸外で遊ぶ機会も増えてくる時期です。虫刺され、植物かぶれに注意しましょう。虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかからないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

植物かぶれ

植物の中には発疹や水疱などを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めを塗ったりしましょう。水疱は清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるため、早急に受診しましょう。