



# 6月号 おはなだより

2023年6月1日発行  
病児保育おはな  
看護師 田上ともみ

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 食中毒の正しい理解を

× 腐った物を食べると食中毒になる

腐った物を食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話です。

「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。

一方、「食中毒」を起こす最近に限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気付かないうちに食べて食中毒のなることがあるのです。

× 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには

- ①栄養
- ②水分
- ③温度

以上の3つが必要です。

原因菌は食品そのものを栄養にして食品中の水分を利用し10～60℃の環境でどんどん増えます。

つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

## 5月病児保育利用状況

- 下痢
- 咽頭炎・感冒性胃腸炎
- 急性上気道炎・発疹症
- 急性胃腸炎
- 急性上気道炎
- 急性咽喉頭炎
- 咽頭炎
- ヘルパンギーナ
- RSウイルス
- 感冒

計：33名

## おはなのつぶやき

今回は、私が出会った言葉を紹介させていただきます。

我が子たちが成人した今でも時々思い出して考える素敵な言葉です。

### 心のエッセンス

子どものそばにいてあげてください  
そして抱きよせてください  
そんな家庭をつくってください

どんなとき、子どもに寄り添ったらいいか  
どんなとき、手を差し伸べたらいいか  
どんなとき、叱ったらいいか  
どんなとき、諭したらいいか  
どんなとき、見守ったらいいか  
どんなとき、待ったらいいか  
それを考えてください

家族みんなが役割を果たし、  
一人ひとりを大切に  
そんな家庭を作ってください

ドロシー・ロー・ノルト



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。

グラグラ食べる事は虫歯リスクが高くなります！

「食べたら磨く」を基本に1日1回はお子様の歯を見てあげてください。

牛乳などでカルシウムを補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

### 歯ブラシ選びの基準

- ・歯ブラシは毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を  
(歯科医院の先生に相談して購入するのがオススメ)
- 歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換を



### 梅雨の時期の注意点

☆事故：雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく転びやすくなりますので十分に注意してあげてください。

☆かぜ：蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてあげてください。

