



# びいびくんのおへや だより

6月といえば“梅雨”。今年の梅雨入りは、例年よりもやや遅めの6月中旬ごろになるといわれていますね。暑さが本番を迎える前のこの時季は、毎日の気温の変化で体調も崩しやすくなります。今回は、この季節に押さえておきたい、家庭で役立つ記事をまとめてみました。



## 食中毒

### 食中毒予防の3原則

- ・付けない・増やさない・やっつける
- (清潔・洗浄) (迅速・冷却) (加熱・殺菌)

### 食中毒予防の6つのポイント

- 1 食品の購入時・・・消費期限のチェック・寄り道しないですぐ帰宅
- 2 家庭での保存・・・冷蔵庫へすぐ保存 10℃以下・冷凍は-15℃以下
- 3 下準備・・・こまめに手洗い・包丁の熱湯消毒・タオルや布きんは清潔なもので
- 4 調理・・・作業前に手洗い・食材はよく洗う・中心温度 75℃で1分以上の加熱
- 5 食事・・・食事前の手洗い・清潔な器具・食器を使用
- 6 残った食品・・・手洗い後に清潔な器具・容器で保存 早く冷えるように小分け

出典：厚生労働省 食中毒予防の6つのポイント より



## 虫刺され

### 刺される前に！(対策)

- ・虫よけスプレーの活用
- ・肌の露出を少なく、濃い色より薄い色の服を着用

### 刺されてしまったら！(対処)

- ・触れたり掻いたりしない
- ・刺された場所を水で洗い流す、そして冷やす

### こんな時はすぐ受診！

- ・アナフィラキシーショック状態  
(じん麻疹・呼吸困難・動悸・吐き気・意識消失)
- ・症状が長引いている(腫れがおさまらない)
- ・マダニが皮膚にかみついている(そのまま受診)

\*子どもは、掻きむしるととびひ(伝染性膿痂疹)に！  
患部を冷やしたり、かゆみ止めを活用してかゆみを抑えてあげましょう。爪を切っておくことも大切です。  
掻きむしってしまったら早めに受診を！(小児科・皮膚科)

- ・食事用エプロン・お弁当箱
- ・水筒・お箸(箸箱)など

毎日使うものだからこそ、清潔に！  
週末には、ぜひ漂白して、殺菌・乾燥しましょう！

### 浜田市 病児・病後児保育室

#### びいびくんのおへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名まで

(現在2名まで・個室保育)

開設日：月曜日～金曜日

(祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く)

保育時間：8：00～18：00

電話：25-1122

お困りの際はぜひお電話ください

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)



パパ

びいびくん おねえちゃん

ママ



令和4年度の登録をお願いします！

年度ごとに登録が必要です。登録等の様式は浜田市のHPから！申し込みは保育室の窓口へ。郵送でも受け付けます。