

# ほけんだより 8月号



# August

2023年8月 あおやぎ保育園

本格的な夏がやって来ました。朝のあおやぎ保育園には子どもたちが元気に水遊びをする声が響いています。今年も全国的に猛暑が続く、食欲の落ちやすい季節でもあります。たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう！



## 夏こそしっかり食べましょう

冷たいものばかり食べている



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ



## 家庭でできる!食中毒の予防のポイント

つけない



調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんでしっかり手洗いをします。

増やさない



購入した食材や惣菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の加熱をします。

園内での嘔吐時の適切な処理方法について職員間で共有しています。



『感染性胃腸炎』は夏・冬それぞれ季節性の流行をします。夏は食品からくる細胞性の感染、冬は人から人へ伝播するウイルス性感染の流行が一般的です。吐瀉物からの感染が危険視されるのは主に冬季に広がるウイルス性感染の方ですが、夏場にもリスクは十分あります。そのため今の時期から園内の嘔吐時の感染対策を今一度見直して職員間で共有を図り、お子さん達がより安全にすごせる環境作りを整えていきます。

7月のほけんだよりでも熱中症についてとりあげましたが、今年は平年と比べても酷暑の予報により注意が必要です。下記に『暑さ情報の調べ方まとめ』を引用しましたので、日々のお出かけ指標に役立ててください。

暑い夏に  
気をつけること

熱中症への備え  
暑さの情報をチェックしよう

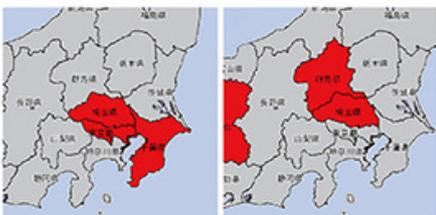
コロナ禍でもすぐできる  
防災アクション  
ガイド

熱中症による死亡者数は**真夏日** **30℃** から増加し、**猛暑日** **35℃** は特に注意です。暑さに関する情報をうまく利用して、熱中症を予防しましょう。

### 「熱中症警戒アラート」に注目

熱中症の危険性が極めて高い気象状況(暑さ指数33℃以上)が予測されると、気象庁と環境省は「熱中症警戒アラート」を発表します。

#### 熱中症警戒アラート



#### 検索

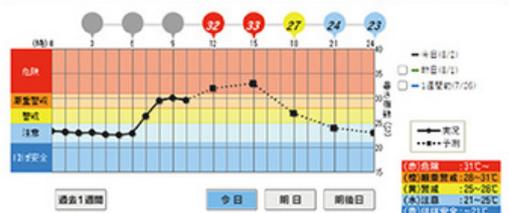
外出はなるべく避けて、エアコンを使用し、水分補給するなどの暑さ対策を徹底してください

### 暑さ指数をチェック

暑さ指数は、湿度、日射・ふく射など周辺の熱環境、気温をもとにして計算した、熱中症の危険度の目安です。※単位が「℃」ですが、気温とは異なるので注意。

#### 環境省 暑さ指数

#### 検索



出典：環境省 HP

現在の場所の明後日までの暑さ指数をチェック

暑さ指数	レベル	注意すべきこと	気温(参考)
31℃以上	危険	運動は原則中止。 外出はなるべく避けて涼しい室内へ。	35℃以上
28~31℃	嚴重警戒	激しい運動は中止。 炎天下を避け、室温上昇に注意。	31~35℃
25~28℃	警戒	運動や激しい作業時には積極的に休憩を。	28~31℃
21~25℃	注意	積極的に水分・塩分を補給。	24~28℃
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分・塩分を補給。	24℃未満



スマホアプリでもチェック

**NHK**  
ニュース  
防災

NHKニュース防災  
ニュース全般

**Yahoo!**  
天気  
気象情報

これからの気温を知る

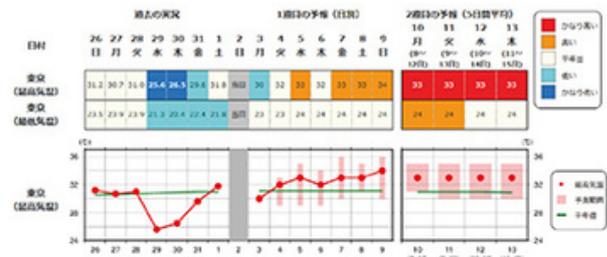
気象庁 天気分布予報 検索



明日までの最高・最低気温、3時間毎の気温の予報をチェック

少し先の気温を知る

気象庁 2週間気温予報 検索



2週間先までの気温の傾向をチェック

出典：気象庁 HP

© FUKKO DESIGN JV・AD 協力：佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）、荒木健太郎（雲研究者）、市川衛（医療の翻訳家）

防災アクションガイド<まとめ> [https://note.com/fukko\\_design/n/n49e9fab9727e](https://note.com/fukko_design/n/n49e9fab9727e) より、規約に従い引用しています。



夏を元気に楽しむために、  
こうした情報もぜひ活用してください！

