

はじめじめとした梅雨の時期が近づいてきました。湿度が高く蒸し暑くなると、体に熱がこもり体調を崩しやすくなります。生活のリズムを整えて、体の疲れを溜めないようにしましょう。

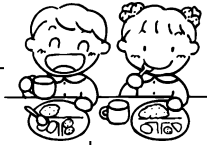
<生活のリズムを整えるためには>

コンビニやスーパーなど 24 時間営業のお店が増え、いつでも好きな物が食べられて夜も活動をしやすい環境になっています。夜遅くまで起きて夜食を食べたりすると、朝なかなか起きられず、夜食で食べたものが消化されていないので「お腹が空いた」感覚がなくなり朝食がすすみません。朝食を食べないと集中力や学習能力が低下して「やる気」が出なくなってしまいます。

「昼は活動して、夜は休息をとる」という生活のリズムが健康のために望ましいとされています。子どもの頃から早寝早起きの生活リズムと規則正しい生活習慣を身につけられるようにしましょう。



食 事



- ☆ 朝・昼・夕の一日三回の規則正しい食事を繰り返すこと。
- ☆ おやつは時間を決めて一日 1～2 回にして、食事に影響の出ない量を食すること。



あそび

- ☆ たくさん体を動かして、お腹のすく感覚を持てるようにすること。

睡 眠



- ☆ 夜更かしをせずに、睡眠時間を十分に確保すること。

他にも

- ・ 朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。
- ・ 朝ごはんは、一日の活動のエネルギー源となります。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足となり、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



体が「疲れた」と感じる時は、休憩や気分転換をうまく取り入れて、体も心もゆとりをもてるようにしましょう。

<食中毒とは>

食べ物や飲み物などを通して体の中に入った病原菌や有害な物質が原因で起こる健康障害のことです。食中毒は季節を問わずに気をつけなければなりません。気温・湿度の高いこの時期は特に食中毒菌が増えやすくなります。

種 類	特徴および予防法など	
サルモネラ菌	ネズミやゴキブリが菌の運搬役をします。熱に弱い菌なので、十分に加熱すると効果的です。	
	症 状	発熱、下痢、嘔吐、へそ周辺の腹痛など
	原因となるもの	肉や卵などの加工品など
腸炎ビブリオ菌	3～5%程度の食塩濃度を好みます。真水や熱に弱い菌なので、水道水でよく洗って加熱すると効果的です。	
	症 状	下痢、悪寒、発熱、嘔吐など
	原因となるもの	魚介類など
黄色ブドウ球菌	菌自体は熱に弱いですが、菌の出す毒素は熱に強くなります。手指の消毒などが効果的です。	
	症 状	激しい嘔吐、下痢、腹痛など
	原因となるもの	手指、頭髮、口、切り傷など

☆ 食中毒を予防するための3つのポイント

① 菌をつけない

食材にもともとついてきた食中毒菌が手や指を介して食器や料理などについてしまうことがあります。

- ・ 食品や食器を清潔に保つ。
- ・ 調理中や食事の前はしっかりと手を洗う。

② 菌を増やさない

食品についての食中毒菌は、時間とともに増えていきます。

- ・ 新鮮な食材を選び、作った料理は早く食べる。
- ・ 残った食品は早く冷やして冷蔵庫で保存する。

③ 菌をやっつける

食中毒菌をやっつけるには、食品の中心までよく加熱することが有効です。

- ・ 食材は十分に加熱して菌をやっつける。

食中毒菌は増えても味やにおいが変わらないものもあります。すこしでも怪しいと思ったら食べないようにしましょう。

保育園の給食では、必ず中心温度 75℃ で 1 分間以上の加熱調理をしています。