

ほけんだより 6月

太陽の子保育園平成21年6月

梅雨に入り、当分はジメジメした日が続きます。外で遊べる日が少ないかもしれませんが、家の中で過ごすときには、テレビやゲームばかりにならないように工夫してあげてください。

また、この時期は食中毒にもよりいっそうの注意が必要です。手洗いなど、基本的な予防法も忘れずに。



初めての歯が生えてきたら



固形の離乳食が始まる前後になると、歯みがきが必要になってきます。

でも急に歯みがきをしようと思っても、子どもは嫌がって素直にさせてくれません。

ですから、この時期の歯みがきは、歯の汚れをおとすこと以外にも、歯ブラシを使えるようになるための訓練にもなります。

方法その1

カーセを使ってそうし



まだ歯ブラシは使わず、保護者の方が自分の指にカーセを巻きつけて、それで歯の表面をぬぐってあげてください。綿棒などで行なってもかまいません。

方法その2

固いもので歯ぐき強化

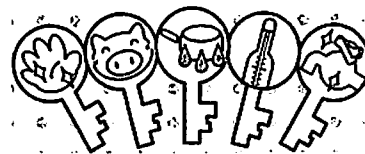


食べものにかぎらず、何でも口の中に入れていこうとする時期でもあるので、野菜スティックなど、固いものを与え、歯ぐきを強くすることも必要です。

今月のスケジュール
0歳児健康診断
6月17日(水)12:30~

先日の歯科健診の結果は後日お知らせいたします。

これはWHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵」です。



清潔に保つ

正しい手洗い、調理器具の洗浄・消毒、防虫などの工夫をし、細菌やウイルスを食品に「つけない」ようにする。



生の食品と加熱済み食品とを分ける

異なる食材を分けて取り扱うようにする。

まな板・包丁は「加熱済み食品」や「なまもの」など用途別の区別を！

食品をより安全にするための



5つの鍵マニュアル



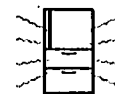
よく加熱する

加熱が必要な食品はよく加熱する。調理済み食品も再加熱を！！



安全な水と原材料を使用する

野菜など、生で食べる食材はよく洗う。消費期限（正しく保存すれば、品質の安全性を欠くおそれがないと認められる期限）をすぎたものは食べない。



安全な温度に保つ

調理済みの食品を、2時間以上室温で放置しない。温かいものは温かい状態で、冷たいものは冷たい状態（冷却）で保つ。