



ほけんだより

令和7年5月31日
太宰府くじら保育園
看護師 原口

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



梅雨は食中毒にご用心！

6月は気温が高くなり、湿度も増すため食中毒に注意が必要です。そこで家庭でできる食中毒対策をご紹介します。

つけない！

調理の前はよく手を洗いましょう。
また、調理器具は用途別に使い分け、洗浄後には熱湯や塩素剤などで消毒することも大切です。



増やさない！

調理後はできるだけ早く食べましょう。菌は、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。



やっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するので、しっかり加熱しましょう。
(中心部が75℃以上かつ1分以上)



●検診のお知らせ●

6/5 (木) 歯科検診 (13:00~予定)

6/18 (水) 内科検診 (14:00~予定)



欠席の場合は、直接検診を受けに行ってください。ご家庭の都合で欠席される方や検診時間のみの登園の方は担任までお知らせください。「所見がある場合」のみ、「結果のお知らせ」をお渡しします。
お知らせがない場合は、「異常なし」です。

6月4日は虫歯予防デー



ごはんを食べる時よく噛んで食べていますか？
よく噛んで食べることで、体にとっていいことがたくさんあります。

★だ液がたくさん出る
→虫歯を予防する、消化を助ける

★あごが強くなる
→歯ぐきや歯が強くなる

★血液の循環がよくなる
→脳の働きが活性化し、集中力や記憶力がアップする

**ひとくち、30回噛むことが理想と
言われています。ぜひ、よく噛んで
食べてみてください♪**

