



★今月の目標は「梅雨時の清潔について考えよう」です。

梅雨時期になると、湿度や気温が高くなり、ジメジメと蒸し暑くなります。身体や身の回りを清潔に保つことで、さっぱりさわやかに梅雨の季節を乗り切りましょう！

汗をかいたらシャワーをあびよう

ジメジメして汗をかきやすい季節です。汗をかいたまま放置していると、雑菌が発生し匂いの原因になります。また、肌が荒れたり、汗疹が出来る原因にもなります。汗を流したり、体を拭いたりして身体を清潔に保ちましょう。

汗をかいたら衣服を着替えましょう

汗をかいた衣服をそのままにしておくと体温を急激に下げ、身体が冷えて体調を崩す原因にもなります。清潔なタオルを持ち歩き、こまめに汗を拭きとったりしながら体調管理を行いましょう！

爪を短く切りましょう

指と爪の間には雑菌が溜りやすくなります。また伸びた爪で自分やお友達を傷つけてしまうかもしれません。手のひらを見た時、爪が見えたら切りそろえましょう。

※爪の切る目安

子どもの爪は、大人の2倍の速さで伸びると言われています。手の爪は一週間に一度。足の爪は、手の爪に比べのびが遅いと言われているので、二週間に一度はチェックしましょう。



梅雨時期にかかりやすい病気



・手足口病

発熱やのどの痛みが現れ、口の中・手のひら・足の裏・お尻・膝などに水ぶくれのような発疹が出ます。

・ヘルパンギーナ

高熱が出てのどの奥に小さな水ぶくれが多数出てきます。のどの痛みにより、よだれが増えたり、水分や食事を嫌がることもあります。食欲が落ちやすいのも特徴です。

対処法→異変を感じたら、そのまま放置せずかかりつけ医に相談しましょう。また、食欲も落ちてしまいますので、口当たりの良い食べ物や、痛みが激しい時は、ゼリーやプリンなど噛まずに飲み込みやすい物を与え、しっかり水分補給も行いましょう。

予防策→こまめな手洗い。
マスク着用。タオルの共用を避けましょう。



梅雨の季節でも傷まない

お弁当の詰め方・準備方法



・お弁当の準備

具材を詰める前に、キッチンペーパーに含ませたお酢でお弁当の内側をさっと拭き取るだけで、殺菌効果が期待できます。また、しっかりお弁当を乾燥させましょう。

・調理方法

中心までしっかり加熱する。卵焼きやハンバーグなどはいつもより念入りに火を通しましょう。また、水分の多い食材は汁気を切ったり、カップなどに入れるなどほかのおかずに移らないようにしましょう。

・持ち運び方法

冷気は上から下へと流れているので、保冷剤を入れる時は、お弁当の上に置くのが最も効果的です。また、市販の銀イオン抗菌シートなどを最後にポンと乗せるのも効果的です。

