



# 7月おひさま子育て通信



令和8年7月発行

西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。7月に入り、いよいよ夏本番！体調管理に気を付けていきたいですね。次回のおひさま子育てひろばは9月になります。10月は公園で行う「出張★おひさま子育てひろば」も予定しております。保育園のお友達と一緒に遊んでみませんか？みなさまのご参加、お待ちしております。

## 食中毒にご用心！ ～食中毒を引き起こす原因は？～

原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は6月から8月に多く発生しています。

### その①不十分な手洗いや手指の傷



傷や化膿している手指は要注意！

### その②調理済みの食品の長時間室温放置



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になる！

### その③生食や不十分な加熱



細菌が付着している可能性があるため生食は危険！



### 熱中症？と思ったら…

- ① 衣服を緩め、涼しい場所に寝かせる
- ② 足を少し高くする
- ③ 体を冷やす  
(頭、脇の下、ももの付け根など)
- ④ 水分と塩分を補給する  
(子ども用のイオン飲料など)

意識がなければ  
すぐに救急車を！！



### ★食中毒予防の3原則★

#### ① 菌を付けない

調理の前に正しい手洗いをする  
 保存にはラップや密閉容器を使用する  
 原材料・調理器具はよく洗浄する



#### ② 菌を増やさない

・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する  
 ・調理済み食品を室温で放置しない

冷蔵品 10℃以下  
 冷凍品 -15℃以下



※冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、早めに食べることも大切です。

#### ③ 菌をやっつける

中心部まで十分加熱する

調理器具は洗浄後熱湯や漂白剤で殺菌する

目安は  
 中心部の温度が75℃で1分以上



9月8日(火)

十五夜製作 10:00~11:00

手形スタンプをして、

可愛い十五夜製作をしましょう！

※8月は子育てひろばの開催はありません

ご予約お待ちしております☆



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

