



# 秋のおたより



9月に入っても、暑い日が続いています。それでも朝、夕は秋らしく涼しくなり、日によっては、前日との気温差が5~8℃と体調を崩しやすい季節の変わり目、十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけ元気に過ごしましょう！

## 予防接種について

ワクチン接種で感染を予防することができます。【コロナワクチン】

【インフルエンザワクチン】

と接種に複数回要するものがあります。接種を希望している方は、計画的に予約し備えるようにしましょう。

詳しくはスタッフにご相談下さい。



実りの秋・食欲の秋です！お弁当の機会も増えてきますね。保存状態は充分気をつけましょう！

## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

