

過ごしやすい春はあっという間に過ぎ、これから梅雨の時期を迎えます。気温の上昇とともに食中毒や熱中症への注意が必要となりますので予防のポイントを一緒に確認したいと思います。

食中毒予防のポイント

- ① 食品の購入・・・表示のある食品は消費期限等を確認。購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）等と一緒に持ち帰りましょう。
- ② 食品の保存・・・冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意し7割程度までにしましょう。残った食品はきれいな器具を使って保存、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存するのが良いです。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。また、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- ③ 清潔を保つ・・・しっかりと手洗い、食品だけでなく、台所や食器類をきれいに保つようにしましょう。



熱中症予防のポイント

- ① エアコンを上手に使う・・・熱中症は室内や夜間でも多く発生します。電気代が高くなると言われていますが室温、湿度を確認しながら、暑さを我慢せずエアコンや扇風機を活用しましょう。また、窓とドアなど2か所を開放すると空気の入れ替わりがスムーズに行われます。
- ② 水分補給・・・喉が渇く前に水分補給。一日あたり1.2ℓを目安に水分を摂取しましょう。「一日コップ約6杯分」「一時間ごとにコップ1杯」など（疾患により水分・塩分制限のある方は主治医に相談しましょう。）
- ③ 健康管理・・・日頃から体温測定など健康チェックを習慣化しましょう。食事、睡眠、運動をバランスよくとるように心がけましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



東棟 介護保険デイサービス

5月は新茶会で茶摘みゲームを楽しみ、新茶の香りとともにお茶刈りの思い出をお話頂きました。梅雨のジメジメに負けないよう、6月壁面飾りの「紫陽花」がきれいに作成されています。



西棟 障がい者デイサービス

菊川市社会福祉協議会様にご協力を頂き、使用済み切手の収集活動を行っています。「ステナイ生活」という事業で使用済み物品を換金できるようにして、南アジアでの児童労働の解決に向けた活動資金に活用して頂いています。

