ほけん便り（なつ号）

のぞみ園・のぞみ荘　　令和５年８月

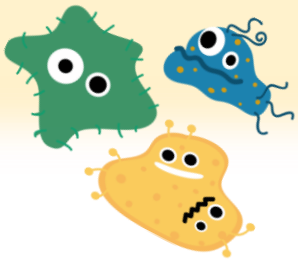
発行元　社会福祉法人豊中のぞみ会のぞみ園　発行責任者　新田浩史　TEL06-6843-6666

ようやく新型コロナが５類となり行動制限が緩和されてきましたが、静かに感染が拡大しております。マスクの着用は自由となりましたが、やはりつけておる方も多くいらっしゃるのが現状です。

また、酷暑も毎日つらく、暑さ対策も大変な中、利用者様、ご家族様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

またこの時期は、「食中毒」「熱中症」には、十分に気をつけて過ごして頂きますよう、注意事項をお知らせいたします。

看護師　植田



食　中　毒

カンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、腸炎ビブリオ、アニサキス、ノロウイルス等多くの食中毒がありますが、中でもカンピロバクターとノロウイルスが上位を占めます。

食中毒予防の三原則
- 菌をつけない
- 菌を増やさない
- 菌をやっつける

正しい手洗い、正しい保存、十分な加熱に留意し、感染しないように意識した生活をしてください。

熱中症予防のために

①暑さを避ける
　扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテン、簾を利用　室温をこまめに確認する。日傘や帽子の着用　日陰の利用、こまめに休憩をとる。マスク着用は自由ですので、感染予防をしながら熱中症に気を付けて下さい。

こまめに水分補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液（ポカリスウェット等）を補給する。

症　状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、感、倦怠感、虚脱感、意識消失、けいれん、体が熱い、と進行によって症状がでます。

※今年も、夏風邪、コロナと猛暑が重なっているので、場所や状況に応じてマスクを着脱し、感染対策をしながら、休息をとり、規則正しい生活の中で免疫を高め、気を付けてお過ごしください。

看護師　植田