

# ほけん便り (なっ号)

のぞみ園・のぞみ荘

令和元年8月

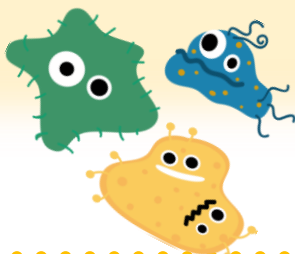
発行元 社会福祉法人豊中のぞみ会のぞみ園 発行責任者 新田浩史 TEL06-6843-6666

長かった梅雨がようやく明けたと思ったら、いきなりの猛暑が訪れ、体がついていけないほどの毎日です。

これから、更に暑さは厳しくなりますが、利用者様、ご家族様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

特にこの時期「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

室内：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

外出時：日傘や帽子の着用 日陰の利用、こまめな休憩



### 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（ポカリスエット等）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。



※室内でも熱中症になることもあり、早めの環境調整は必須です。また、水分は勿論、しっかり食べて休息をとり、規則正しい生活の中で、気を付けてお過ごしください。