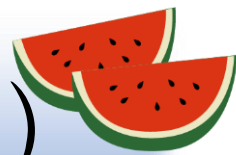


# ほけん便り (なっ号)



のぞみ園・のぞみ荘

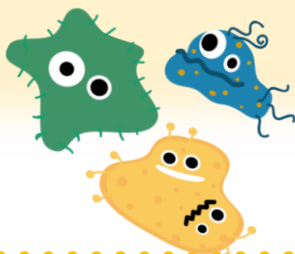
令和4年7月

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

今年も新型コロナウイルスはおさまらず、続々と新たな変異株が出現し、直近では増加の一途をたどっています。同時に猛暑が訪れ、マスクを付けながらの毎日に疲れてしまいます。

コロナ禍での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



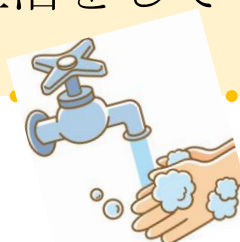
## 食中毒

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。マスクは状況に応じて着脱し、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。



**※今年も、コロナと猛暑が重なっているので、ワクチン接種を進め、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、休憩をとり、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**