



# さざなみ便り

令和5年  
11月号

Vol.

少しずつ風が冷たくなり、温かい日と寒い日が入り混じるこの季節ですがこれから本格的に寒くなってきますので体調を崩さないよう、気をつけてください。  
自宅やさざなみで適度に体を動かして、冷えや血行を改善してくださいね。  
規則正しい生活を心がけましょう。



## お知らせ

11月24日(金)

おやつ作り(たまご蒸しパン)

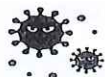
みなさん楽しみにしてくださいね



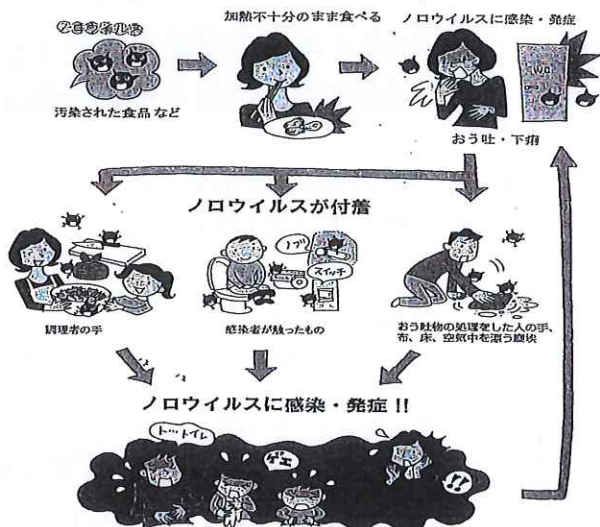
楽しみにしていて  
下さいね



## ノロウイルスを防ごう



ノロウイルスは、秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎が主な原因となるウイルスです。感染力が強く、少量のウイルスでも感染します。便や嘔吐物に直接触れていなくても、ドアノブなどを介して付着し、十分に手を洗わず調理をするなどして、ノロウイルスが口から体内に取り込まれ、腸管で増殖して下痢や嘔吐を引き起こすこともあります。



政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/etc/tos.html>

## ～ お願い ～

1, これから寒くなりますので暖かい格好で来所して下さい。  
体の冷えが強い方はスタッフに声をかけて下さい。

## ノロウイルス予防方法

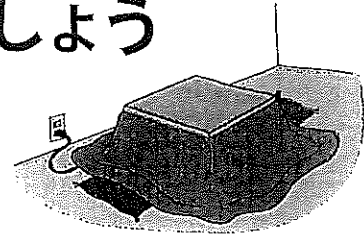
**手洗い**  
トイレに行ったあとや食事前など、せっけんと流水で手を洗う

**食材の加熱**  
食品の中心部まで十分に火を通す  
85～90℃で90秒以上

**調理器具の洗浄**  
洗剤で洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム希釈液などで除菌する

# 暖房器具を準備しましょう

寒くなってくると、暖房器具を使う機会が増えます。冬になる前に暖房器具を確認し、清掃や試運転をしておきましょう。



## 暖房器具の主な点検項目

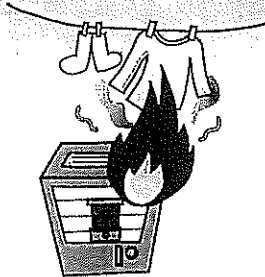
- 暖房器具の電源コードに傷やひび割れ、断線はしていませんか？
- 暖房器具の電源のオン・オフは正常に作動していますか？
- こたつや電気あんななどのコントローラーは正常に作動していますか？
- こたつ布団に破れや穴、汚れなどはありますか？
- エアコンのリモコンは正常に作動していますか？
- エアコンのフィルターや吹き出し口に、ほこりや汚れがたまっていますか？
- 石油ファンヒーター、石油ストーブ本体の油漏れなどはないですか？
- 石油ファンヒーターの空気取り入れ口に、ほこりや汚れがたまっていますか？
- 試運転の際、暖房器具からの煙・異臭・異音などはないですか？

## 暖房器具による事故に注意！

誤った使い方をすると、重大事故につながる場合があります。正しく安全に使いましょう。

ストーブの近くに可燃物があると、  
発火の危険あり

- ・洗濯物
- ・カーテン
- ・家具 など



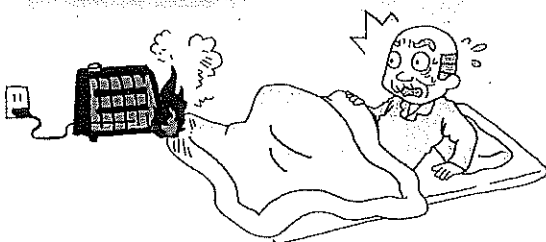
寝るときに暖房器具を使うと、  
低温やけどや脱水症の危険あり

- ・電気あんな（低温やけど）
- ・電気毛布（脱水症）  
など



※就寝前に布団を温め、寝るときには電源を切る、または低い温度に設定しましょう

暖房機器をつけたまま就寝すると、  
発火の恐れあり



石油ストーブなどを換気せずに使うと、  
一酸化炭素中毒の危険あり

※30分～1時間ごとに、3分程度の換気を行きましょう

※石油ファンヒーターの不完全燃焼でも、一酸化炭素が発生します