



# さざなみ便り

令和6年  
6月号

初夏の風が心地よい季節となりました。もうすぐ梅雨入れのジメジメした気候になり体調を崩される方も多くなります。食事、睡眠、水分を十分に摂りしっかり体調しましょう、食中毒も多くなる時期ですので注意しましょう。①手を洗う②賞味期限を確認する③よく加熱する④調理したらすぐ食べる⑤調理器具は清潔に



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

西山 桂子さん 6月2日

和田 實さん 6月14日

笠井 和子さん 6月30日

～ お願い～

1. 不規則な生活をするとう免疫が低下し風邪をひいたり体調を崩したりやすくなります。食事や睡眠は同じ時間にして、生活リズムを整えて下さい、こまめな水分補給も心がけて下さい。



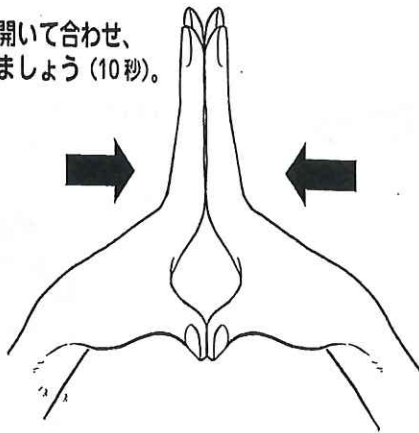
動画を見る



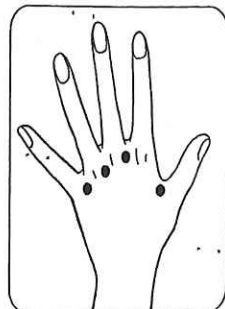
手指の体操は、指先の動きがよくなるだけでなく、脳に刺激が伝わり、脳も体も活性化します

## 手指のストレッチ 5回

①両手指を開いて合わせ、押し合しましょう (10秒)。



②手を組み、手の甲にある中手骨ちゅうしつこつの間に指の腹を当てて揉みほくします。反対も同様に行います。



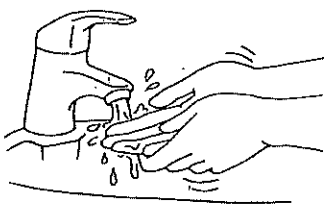


# 食中毒を予防しましょう

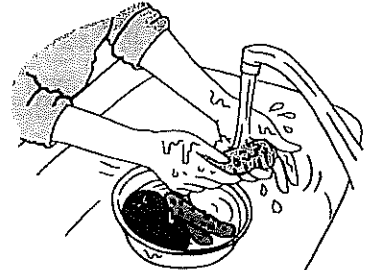
はじめとした梅雨の時期から夏場にかけては、食中毒が起こりやすくなります。

## 食中毒を防ぐためのポイント

調理前後・食事前に  
せっけんで手を洗う



野菜・果物・魚介類は  
流水で洗って使う



※菌が飛散するリスクがあるため、  
肉類は洗わず加熱調理する

料理を作ったら  
すぐに食べる



## 「食中毒かもしれない」と思ったら

腹痛や下痢、嘔吐などの症状がある場合や、いつもと体の調子が違うと感じたときは、すぐに受診しましょう。以下のことにも注意しながら、医師の指示に従ってください。

受診結果は、事業所にも  
お知らせください



### ●気を付けること

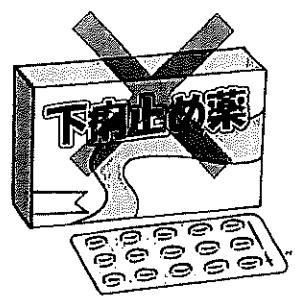
水分補給を忘れずに

経口補水液や  
スポーツドリンク  
など



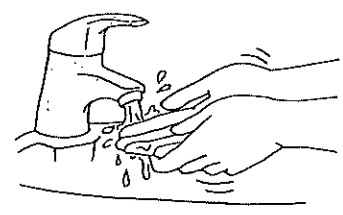
下痢やおう吐などにより脱水  
症状になることがあります

市販薬を飲まない



食中毒菌を体内から出せず、  
症状が長引いてしまいます

手洗い・消毒をしよう



周りの人に感染を広げないよう、  
タオルの共用も避けましょう