



小鎚第7仮設だより

5月号

【食中毒 家庭で出来る応急処置】

食中毒で特に注意しなければいけないのが、下痢や嘔吐によって起こる脱水症状と、吐いたものが喉に詰まるのを防ぐことです。

まず、脱水症状の予防として、冷やさない水・お茶・スポーツ飲料で水分の補給をしましょう。少しずつでもかまいません。一口ずつでもいいので頻度にとるようにしましょう。

次に吐いたものが喉に詰まる予防です。

吐いた物が喉に詰まると呼吸困難や肺炎を起こすことがあります。嘔吐があるときは吐きやすいように横向きに寝かせましょう。

熱がないときは、お腹に毛布などをかけて冷やさないようにします。症状がひどい時は固形物の摂取は避けます。温かいスープ、おかゆなどを様子を見ながら少しずつ摂取しましょう。

加熱 75℃以上 1分以上:特に冷凍食品の場合、十分に火が通るまで加熱しましょう。

再加熱:冷蔵庫で保存した食品は必ず再加熱
いったん冷蔵庫で保存したお料理は、温めなおしてから食べるようにしましょう。

憲法記念日: 1947年 5月3日に日本国憲法が施行されたのを記念して、
1948年 公布・施行の祝日法によって制定された。
ゴールデンウィークを構成する日の一つである

みどりの日: 元は4月29日で、昭和天皇誕生日であったが、
1989年の崩御からは、昭和天皇がみどりを
愛されたことから、みどりの日と改称され、
国民の祝日として残された。

こどもの日: 古来は、5月5日「端午の節句」といって
男の子の健全な成長を祝う日だったが、
1948年に定められた国民の祝日法によって
「こどもの日」として広く親しまれるようになりました。

振替休日: 祝日が日曜にあたるときはその日後において、
その日最も近い「国民の祝日」でない日を休日とします。

4日 はり灸治療(ともともクリニック) 9:00~16:00
※予約必要!!!

5日 はり灸治療(ともともクリニック) 9:00~11:00
※予約必要!!!

16日 栄養士による料理教室 10:30~12:00
(バプテスト)

17日 お茶っこ(社会福祉協議会) 13:30~15:30

22日 お茶っこ(バプテスト) 10:30~12:00

ひと日 さくらの

花一日

いのちのよびごえ
生涯も

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 太極拳 14:00~	3 憲法記念日	4 はり灸治療 9:00~ みどりの日
5 はり灸治療 9:00~ こどもの日	6 振替休日	7	8	9 太極拳 14:00~	10	11
12	13 太極拳 14:00~	14	15	16 料理教室10:30~ 太極拳 14:00~	17 お茶っこ(社協) 13:30~	18
19	20 太極拳 14:00~	21	22 お茶っこ 10:30~	23 太極拳 14:00~	24	25
26	27 太極拳 14:00~	28	29	30 太極拳 14:00~	31	