

# 訪問看護ステーション ほほえみ

No. 149 2012. 7. 31

電話 (0573) 70-1017

ロンドンオリンピックが開幕されています。期待の選手の結果がきになります。毎日遅くまでテレビで観戦している方も多いのではないのでしょうか。体調を整えて楽しみましょう。

《お願い》

## 職員の夏期休暇について

七月から九月の間に職員が夏期休暇をとります。訪問の中止や変更をお願いすることがあります。

ご協力をお願いいたします。

## 食中毒予防

食品の取り扱いに注意が必要な時期です。気温の上昇により、細菌やウイルスが増殖し食中毒が起こりやすくなります。

○食材購入時のポイント

新鮮な物を、食べきれぬ量だけ買う。

○調理時のポイント

材料・調理器具はよく洗ってから使う。加熱する時は中までよく火を通す。

○後片付けのポイント

残った料理は密閉して冷蔵庫に入れる。汁物は沸騰するまで加熱する。調理後時間がたち大丈夫かな？と思う物は捨てる。

## 脱水を回復させる

猛暑です。熱中症を起こす人が増えています。屋内に居ても熱中症になることがあります。こまめに水分を飲みましょう。保冷剤をタオルで包んで頭の下、脇の下にあてることで、涼しさを感じられます。

お茶、水、ジュースなどは脱水状態の改善には不十分で、経口補水液が話題になっています。

## 経口補水液の作り方

湯冷まし 一リットル

塩 3 ㇿ (小さじ1/2)

砂糖 40 ㇿ

(大さじ4と1/2)

湯冷ましを700 にし、無塩のトマトジュースを300 までしてもよいです。

注意：薬をこの液で飲まないで！