

## 乳幼児のいる ママ達へのお知らせ

すくすく・ばくばく教室

**日程** 8月12日(火)  
午前10時～12時  
**場所** 保健センター  
**対象** 乳児と保育者  
**内容** 赤ちゃんのマッサージや離乳食の試食  
**持ち物** バスタオル一枚  
**連絡** お申し込みは8日まで

### 育児相談

随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。



## 食育コーナー

### 施設の熱中症・食中毒予防の取り組み

熱中症・食中毒を起こし易い季節です。かからないように毎日の生活に注意を払い、無事に乗り切りましょう。

今月は当施設の予防法をお話したいと思います。

熱中症に関しては、年間通し3食の他に10時と3時にお茶の時間を設け水分補給をしています。この季節は施設で採れるきゅうり・なすの塩もみを出して塩分補給をし、予防を図っております。採れたての野菜を食べられる喜びとちよつぱり甘いおやつにちよつとしょっぱい漬け物。満足感を味わってもらいながら予防が出来る、毎年発症せず無事に過ごせています。時には、きゅうりを運ぶ私の姿を見て3時にきゅうりの塩もみが出ないと「今日はきゅうりがないの？」と催促が来ます。楽しみにしているのがわりとてもうれしくなります。

この季節は特に看護、介護も体調の変化に注意を払います。特に何らかの事情で食事

をとることができないと、栄養が取れないだけでなく水分も塩分も不足してしまうため、脱水を起こし熱中症にかかり易くなってしまうからです。のどが渇かなくてもこまめな水分・塩分補給を行い、この夏を乗り切りましょう。

次に食中毒予防ですが、大量調理マニュアルに沿って毎日忠実に食事を作っており、確認のため年2回保健所で自主検査をして、安全を確認しております。

### 食中毒予防三原則

- 一、つけない(手洗い)
  - 二、増やさない(温度管理)
  - 三、やつつける(火を良く通す)
- 特に肉・魚は買って来たらずぐに冷蔵庫に入れ良く火を通して食べてください。大量の作り置きカレーや煮物は小分けにし、冷蔵庫保管し、食べる分だけ温めて食べる様にすることが大切です。

(担当…介護老人保健施設  
りんどうの里管理栄養士 高橋)

## 8月の当番医予定表



※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。  
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。  
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。  
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
3日(日)		後藤医院 中之条町 (75)2230	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
10日(日)		吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
17日(日)		小池医院 東吾妻町 (67)2030	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
24日(月)		吾妻脳下循環科 東吾妻町 (68)5211	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
31日(日)		くりはら医院 東吾妻町 (68)0355	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711