



# だより



めいしょう 6月 193号

花開く紫陽花が梅雨の兆しを感じさせる季節となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

衣替えのシーズンですが、雨の日はまだ少し冷えそうな予感がします。  
気温の変化が激しくなると体調も崩しがちです。  
雨が降ると、気圧が下がり酸素が薄くなる為、頭痛やめまいを引き起こしやすく体も疲れやすくなります。雨の日に無理をして外に出、晴れ間にはなるべく外に出て日光浴をしてリフレッシュしましょう！

## 食中毒に注意！

◎症状: 激しい腹痛 下痢 激しい嘔吐 発熱による悪寒 などがあります。  
高齢者や妊婦は体力や抵抗力が弱い為、食中毒にかかりやすくなります。

### ☆☆☆予防法☆☆☆

・調理を始める前 ・トイレや鼻をかんだ後 ・生肉、生魚、卵等を扱う前後 ・オムツ交換 ・動物に触れた後 ・食事前 ・残った食品を扱う前 など、衛生的に気を付けなければならない時は特に、手洗い・手指消毒を徹底しましょう。また、食品だけでなく、使った包丁やまな板も洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌する事がポイントです。



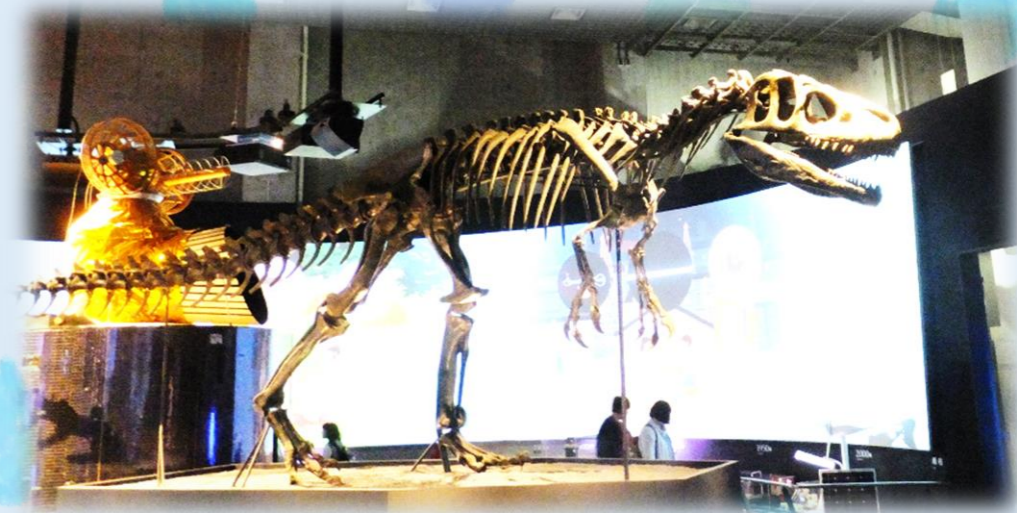
6月4日は虫歯予防デーです♪  
歯をしっかりと磨いて大切にしましょう！

一緒に見学した職員も、  
とってもたのしんでいます♪

## 篠崎明生苑Ⅱ IN上野

5/22～25 ★ 上野の国立科学博物館に行ってきました♪

触ることが出来る化石もありました♪  
様々な展示物を見学して  
とっても楽しかったです◎



## 梅雨と食事

※梅雨のシーズンは胃腸の働きが弱くなりがちなのはご存知ですか？◎

★食事はゆっくりとよく噛んで！

⇒食べ物を口に入れてから30回以上噛むことで、満腹感を得られ、暴飲暴食対策に！

★冷たいもの、生もの、甘いものの摂り過ぎは冷え性の原因に！

⇒体が冷えると、新陳代謝の機能が低下。下痢や腹痛だけでなくむくみ・肩こりの原因にも。

◎特に摂取したい食べ物◎

- ・ビタミンB群・・・肉、魚、大豆等・・・疲労回復・体づくり
- ・カルシウム・・・牛乳、豆類、魚介・海藻類・・・ストレス解消
- ・カリウム・・・きゅうり、バナナ、アーモンド・・・食欲不振に。
- ・亜鉛・・・免疫力の低下に。

