

# ゆとり

発行日:2022年7月22日

発行:広報委員会 院外広報担当

## TOPICS

TOPICS 1 おむつ交換台設置場所変更のご案内

TOPICS 2 食中毒を予防しよう

TOPICS 3 コロナ禍の熱中症予防(「3密」を避けながら)

TOPICS 1 おむつ交換台設置場所変更のご案内

## 乳児をお連れの患者様、乳児患者様へ

新しい『おむつ交換台』が循環器センター前のトイレ(女性用)内に新設されました。



※売店前に設置されていた交換台は撤去されています。



## 食中毒予防の3原則をご存じですか？

## 1 つけない

食中毒の主な原因である細菌やウイルスはとても小さく、目で見ることができません。自分の手や食品、調理器具などに原因となる細菌やウイルスをつけないために、

**手洗いのポイント**をおさらいしましょう。

1 手を流水で洗った後に洗剤を手取る



2 手のひらと指の内側、手の甲と指の背を洗う



3 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



4 指先を洗う



5 手首を洗う(内側・側面・外側)



6 洗剤を十分な流水でよく洗い手をふき乾燥させる



7 アルコールによる消毒

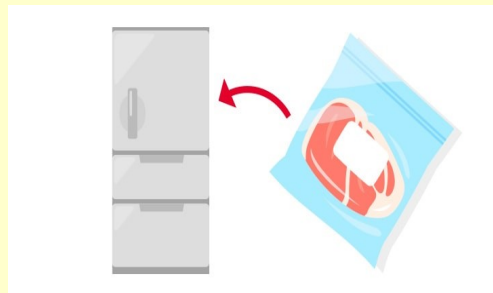


## ◎2度洗いが効果的！

①～⑦までの手順を繰り返し、2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

## 2 増やさない

食品についての細菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品、惣菜などは、購入後なるべく早めに冷蔵庫に入れましょう。



## 3 やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部が75°で1分間以上の加熱が目安になります。



### ●食品の購入&家庭での保存のポイント



- 食品の購入時は、期限表示(賞味期限や消費期限)や保存方法の表示を確認
- 食品を持ち帰るとき、お肉やお魚などの生鮮食品は、汁が他の食品につかないように袋などに入れて分けて包む
- 生鮮食品を購入したら、寄り道せずにまっすぐ帰る
- 購入した食品にふさわしい方法で保存する
- 冷蔵庫や冷凍庫に入れる食材の量は7割程度を目安に詰め込みすぎないようにする

### ●調理で気をつけること

- 調理前に手を洗う
- 生の肉、魚、卵などを取り扱う前後も手を洗う
- 生の肉や魚は、果物や野菜など、生で食べるものや調理の済んだものから離す
- 使用後の調理器具は、洗剤でよく洗う
- 生の肉、魚、卵などを使用したあとの調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌する



### ●残った食品の保存のコツ

- 残った食品は清潔な容器に保存する
- 残った食品を温めなおすときは、十分加熱する
- 時間が経ちすぎたもの、食べるのが心配なものは思い切って捨てる



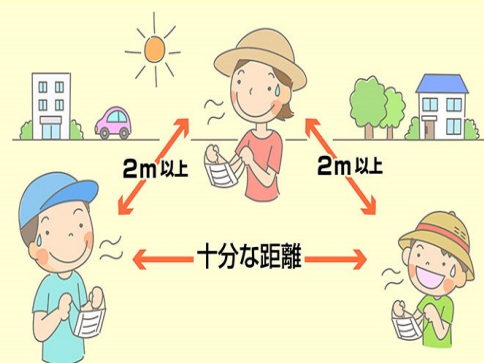
## ①暑さを避ける

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放による換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
- 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用
- 少しでも体調に異変を感じたら、無理をせず涼しい場所に移動し水分を補給



## ②適宜マスクをはずす

- 気温・温度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとり適宜マスクをはずして休憩を



## ③こまめに水分補給

- のどが渇く前に、こまめに水分補給を(目安は1日あたり1.2リットル)
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給



## ④日頃から体調管理

- 日頃から体温測定や健康チェックを行う
- 体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養を

## ⑤暑さに備えた体づくりを

- 暑くなり始めの時期から、適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるように日頃から体づくりを

