



梅雨のジメジメする嫌な季節になりましたね。  
 湿気によるカビの発生には人体にも影響が出てきます。  
 きっちりと対策・予防を心がけて、ジメジメの嫌な梅雨の  
 季節を乗り切りましょう！！  
 同じく食中毒にも気を付けていきましょう。裏面もぜひお読み下さいね。



# 森だより



No.111 令和7年6月

リハビリスタジオ なるざの森  
 TEL 0776-77-2251  
 あわら市二面2丁目301番地



## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から  
 看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや  
 医療機関案内を受けることができる

「#7119 おとなの救急医療電話相談」の運用を  
 開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等  
 迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」  
 「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と  
 思ったときは、**ためらず119番で救急車を呼んでください。**



## 先月の活動



～レク活動～

作品作り（指輪）



ブローチも作っ  
 てみました♡



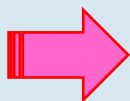
指にたくさんつけて、大富豪になっ  
 た気分だと笑って  
 おられました。



一緒にポーズ♡



～カレンダー作り～



切った折り紙を  
 あじさいの花に折って  
 貼り付けていきました。



完成です！



裏面に続きます...



## ～その他活動～

### なるぞ塗り絵倶楽部



色鉛筆でなでるように描いたり力を込めて強く塗ったり…

塗り絵も奥が深いです。



←こちらは水墨画

季節ごとに花を変えて描いてきて下さる方がいらっします

職員は毎回楽しみにしています。



# 食中毒予防の原則とポイント



細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7℃から8℃ぐらいから増殖し始め、35℃から40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

## 食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



①手をぬらしせっけんで手のひらを洗う



②手の甲をのぼすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首も忘れずに洗う

### ●持ち込まない！

調理場内にウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

### ●ひろげない！

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗いを行いましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。