

8 がっ いむだより

梅雨^{つゆ}が明け、蒸^あし暑^むさが厳しい^{あつ}季節^{きび}がやってきました。気象庁^{きしょうちよう}は2026年^{ねん}4月^{がつ}に従来^{じゅうらい}の「猛暑日^{もうしょび}(35度^ど以上^{いじょう})」よりもさらに危険^{きけん}な暑^{あつ}さを示^{しめ}す予報用語^{よほうようご}で「酷暑日^{こくしょび}」を定めました。酷暑日^{こくしょび}は最高気温^{こうこうきおん}が40度^ど以上の日^ひを指^さす新しい言葉^{ことば}です。これからますます暑^{あつ}くなります。登降所^{とうこうしょ}の暑^{あつ}さ対策^{たいさく}をよろしくお願いいたします。

なつ 夏バテ

夏バテ^{なつ}の大きな原因^{おお}は、暑^{げんいん}さによる食欲^{あつ}の低下^{しよくよく}が考^{てい}えられま^かす。冷たいもの^{かんが}を取^{つめ}ることが多^とくなり、食事^{おお}のバラン^{しよくじ}スが偏^{かたよ}りがちです。また大量^{たいりよう}の汗^{あせ}をかくことで体^{からだ}が水分^{すいぶん}不足^{ぶそく}になりやすく、暑^{あつ}さで睡眠^{すいみん}不足^{ぶそく}になったり、悪い条件^{わる}が重^{じょうけん}なって体調^{かさ}を崩^{たいちよう}してしま^{くず}います。

なつ 夏バテ予備軍チェックリスト

- ☐ 冷たい麺^{つめ}や、火^{めん}を通^ひさない料理^{とお}を食べ^{りようり}る事^たが多い^{こと}。
- ☐ 冷たい飲^{つめ}み物^のやアイ^{もの}スをよく食^たべる
- ☐ 野菜^{やさい}をほとん^たど食^たべない
- ☐ 冷房^{れいぼう}の効^きいた部屋^へに長^や時間^{ちようじかん}いる。
- ☐ 入浴^{にゅうよく}はシャワーのみで済^すませる。
- ☐ 夜更^{よふ}かしをする。
- ☐ 運動量^{うんどうりよう}が少^{すく}ない。



たいさく 対策

6 個以上▶夏バテ予備軍/3～5 個▶要経過観察/2 個以下▶異常なし

1	生活リズム ^{せいかつ} を整 ^{ととの} える	朝 ^{あさ} に太陽 ^{たいよう} を浴 ^あ びて、体内時計 ^{たいないどけい} を合 ^あ わせま ^あ す。
2	冷房 ^{れいぼう} で体 ^{からだ} を冷 ^ひ やさない	室内 ^{しつないがい} 外 ^{はげ} の激 ^{おん} しい温度 ^{どさ} 差 ^{じりつしんけい} は自律神 ^{みだ} 経 ^{みだ} の乱 ^{みだ} れにな ^{みだ} ります。
3	入浴時 ^{にゅうよくじ} は湯船 ^{ゆふね} に浸 ^つ かる	寝 ^ね る1時間 ^{じかん} 前 ^{まえ} に湯船 ^{ゆふね} に浸 ^つ かると寝 ^ね つきが良 ^よ くなります。
4	睡眠 ^{すいみん} をしっか ^り とる	自律神 ^{じりつしんけい} 経 ^{はたら} の働 ^{ととの} きを整 ^{ととの} えます。
5	適度 ^{てきど} な運動 ^{うんどう} を心 ^{こころ} がける	階段 ^{かいだん} を使 ^{つか} うようにするだけでもオッケーです。
6	こまめ ^{すいぶんほきゅう} に水分 ^{すいぶん} 補給 ^{ほきゅう} をする	熱中症 ^{ねっちゅうしょう} 予防 ^{よぼう} になります。(塩分 ^{えんぶん} も忘れ ^{わす} れずに)

しよくいんかんせんしょうけんしゅう

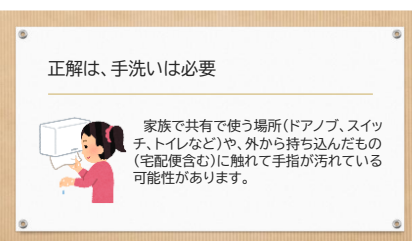
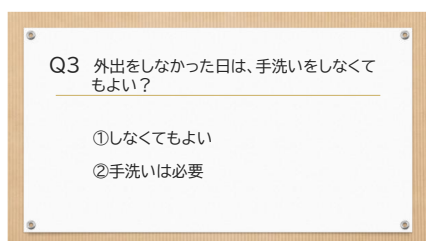
職員感染症研修

※^{ねん}年に^{けんしゅう}研修2回、^{かい}訓練2回を^{くんれん}行っています。

7/10^{けんしゅうふうけい}研修風景



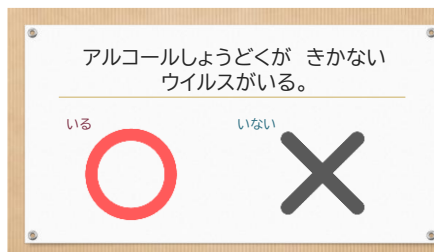
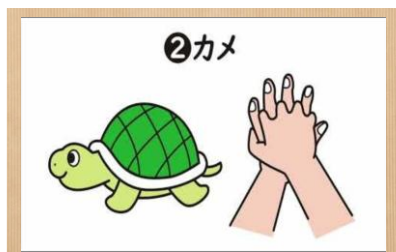
^{りゅうすい}流水での^て手洗いについて^{せつめい}説明した後、^{のち}クイズを出して^だ職員に^{しよくいん}答えてもらいます。



^{りようしゃ}利用者の^{みな}皆さまには
12月を^{がつ}予定していま
す。^{しよくいん}職員とは^{ちが}違ったクイ
ズを作ります。^{たの}楽しみに
してください♪

？？^{りようしゃ}利用者さんの^{かんせんしょうけんしゅう}感染症研修、^{さくねん}昨年どんなことをしたの？？

^{こた}答え：^て手洗い歌を^{うた}みんなで^{れんしゅう}練習したり、○×クイズをしました。



7/21^て手洗い^{くんれん}チェッカー訓練

^{よご}汚れに見^{みた}立てた^{とくしゅ}特殊なクリームを^{りょうて}両手に^ぬ塗り^{ひろ}広げます。

チェッカーの中に^{なか}手を入^てれ^いライトで^{よご}汚れを^{かくにん}確認します。(汚れはライトで^{しろ}白く^{ひか}光ります。)

↓

^{つうじょう}通常の手洗いを^てして、^{さいど}再度^てライトに手をかざします。^て手洗いが^あきちんとでき^{ひか}てい^られば^{ひか}光りません。^{あら}洗い^{のこ}残した^{かしよ}箇所が^わ分かりやすくなります。^{あら}洗い^{のこ}残しは^{とく}特に「^{つめ}爪、^{ゆび}指の^{あいだ}間、^て手の^{こう}甲」に^{おお}多く^み見られました。



^じ次^{かい}回の^{しよくいんけんしゅう}職員研修と^{くんれん}訓練は^{がつ}9月を^{よてい}予定しています。^ひ引き^{つづ}続き、^{さぎょうしょない}作業所内での^{かんせんかくだい}感染拡大
を^{ふせ}防^{しよくいんどう}ぐよう^きに職員一^ひ同、^し気を^ひ引き^し締めて^{がんば}頑張ります。