

サンホーム竹原 デイサービスセンター

～お食事たより～

令和2年1月22日



本年もどうぞよろしくお願い致します。

新年早々、周辺地域で感染症が流行し始めました。予防策としましては、いつもより念入りにこまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事、水分補給、加湿、換気、身体保温、外出の際はマスク着用で。この冬を乗り切りましょう！

1月クッキング「つくね焼き」…ふわっと柔らか～。「もやしスープ」…もやしをホトホト折って、かかをほぐして簡単に完成。「紫芋スイートポテト」…甘さ控えめ優しい味。



2月の行事食&選択メニュー

- 2/1 (土) 節分メニュー
- 2/3 (月) 豆まき おやつは恵方巻ロール
- 2/12 (水) 他人丼 又は きつね (油揚げ) 丼
- 2/13、14 (水、木) おやつはチョコ菓子
- 2/29 (土) 鶏から揚げリース 又は サマの塩焼き



次回のクッキングは…2/20(木)です。南瓜サラダと葱スープ、苺あんホットケーキを作ります。皆様ふるってご参加ください！



”ノロウイルス”を防ごう

激しい嘔吐や下痢を引き起こす”ノロウイルス”による感染性胃腸炎が流行し始めました。まず、感染を防ぐには(周囲に感染者がいなければ)、◆生ガキや貝類を摂取する時には、十分火を通しましょう(控えるのが無難)。◆外出にはマスクを着用しましょう(人混みを避けるのが無難)。◆手洗いの徹底を！石鹸やハンドソープで、頻繁に丁寧に。周囲に感染者がいる場合は、下記参照↓



二次感染を防ぐには…便や嘔吐物などの処理は速やかに確実に！！

- ◆手洗いの励行 外から帰った時、トイレの後、調理前、食事前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。
- ◆嘔吐物等の処理 嘔吐したもの、便で汚れたものには、乾燥しないうちに、直接素手では触らず、手袋を使って処理し、汚染箇所を塩素系漂白剤などで消毒しましょう。(使用したペーパータオル・布・手袋はビニール袋で密閉して捨てましょう)
- ◆入浴・その他 下痢の時は、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にし、石鹸で体を丁寧に洗いましょう。また、嘔吐や下痢症状があるときは、タオルの共用は避けましょう。
- ◆調理器具・食器 器具・食器類は、塩素系漂白剤で拭き取り、水洗いしたり、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱しましょう。

しかし注意していてもご自身が発症してしまったら…まずは医療機関を受診しましょう。脱水症状や嘔吐物での誤嚥には十分注意しましょう。

