



～熱中症対策について～

熱中症の発生は7月から8月ピークです。
室内でも熱中症になる危険性があります。日頃から熱中症予防を心掛けましょう！



熱中症の症状

めまい・耳鳴り・頭痛・吐き気・嘔吐・呼吸困難・全身倦怠感・脱力感・眠気など
さらに重症な場合は意識障害などが見られる場合があります。

熱中症の予防法

- ・こまめな水分補給。汗をかいたときは塩分も一緒に補給しましょう。
- ・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避ける。
- ・外出時は帽子や日傘を活用し、直接日光に当たらないようにする。
- ・屋内でも冷房や扇風機を上手に使い、室温を調節しましょう。



熱中症への対応

- ・熱中症の初期症状であるめまいや顔のほてりなどが見られる場合は涼しい場所に移動し体を冷やし衣類を緩めて楽にします。
- ・意識がはっきりしている場合は水分を補給しましょう。(経口補水液がおすすめ)
- ・頭痛・吐き気・脱力感等の症状がある場合は早めに医療機関を受診した方が安全です。



経口補水液(1ℓ)の作り方

【材料】湯冷まし 1ℓ ・砂糖 40g(大さじ4杯+1/2杯) ・塩 3g(小さじ1/2杯)
湯冷ましに砂糖と塩を入れて混ぜれば完成です。
飲みにくい場合はレモン汁を50mlほど加えると飲みやすくなります。



【ひびきの食事】

～あじさい御膳～

♡常食♡



♡おやつ♡

あじさいロールケーキ



6月にはあじさい御膳を提供致しました。穴子ちらしは、やわらかい穴子がたっぷりとのっており、普段なかなか食べられないから嬉しいとの声が聞かれ好評でした。
おやつにはあじさいをイメージしたロールケーキを提供致しました。可愛いと好評で、皆様完食されていました☆

♡ムース食♡



献立
穴子ちらし・すまし汁
花蒲鉾の煮物
長芋の梅和え
ぶどう

栄養課より
食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談ください！

