リハビリ＋ステーション
LETS倶楽部
Let's Enjoy Training School

蕨塚越通信
9月号

レッツ倶楽部　蕨塚越
埼玉県蕨市塚越6-4-6
第3須賀ハイツ1A
TEL048-290-8360
作成者　青木拓也

埼玉県日高市　巾着田（きんちゃくだ）の彼岸花

すごいですね！埼玉でこんな景色が見られるとは！
彼岸花は別名『曼殊沙華（マンジュシャゲ）』とも呼ばれています。法華経に由来するそうですよ。
こんなにきれいな花なのに、有毒なんです。絶対に口に入れちゃダメですよ！

では、ここでお花クイズです！！　９月に咲く花の名前、あなたはいくつわかりますか？

第1問

明治時代に日本にやってきた
キク科の花。名前の由来はギリシア語
に由来するといわれている。

第2問

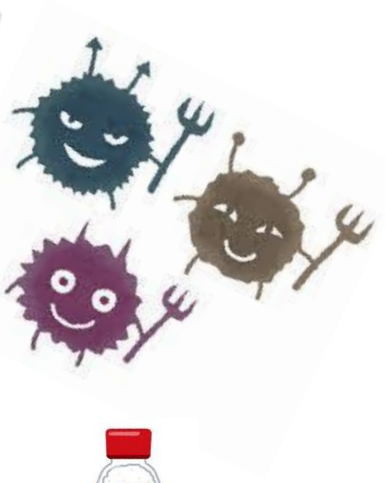
日当たりのいい山野に生え、茎や
葉を傷つけると白い乳液を出す。
秋の七草のひとつ。

第3問

花言葉は『自由な心』。
不思議な形をしたこの花は
英語で『バルーンバイン』と呼ばれている。

答えは裏面です！！

実は秋が一番多い！食中毒対策！



気温や湿度が高い夏に多いと思われがちな食中毒。
実は、最も発生件数が多い時期は9月～10月です。
一旦発症すると命にかかわる可能性もあります。

今回は、食中毒を予防するためには何が大事なのか、
発症した時にはどのように対処すればよいのかについて紹介します。

水分＆塩分補給！

脱水症状にならないように水分＆塩分補給を行う

体内の水分が失われ脱水が続くことによって、急な発熱を伴うこともあります。
そのため、経口補水液やスポーツ飲料などを飲んで、
下痢や嘔吐で失われた水分を補給することが大切です。

下痢や嘔吐が始まったときの注意点

下痢や嘔吐が始まったとき、慌てて市販されている下痢止めや吐き気止めの薬を飲む方がいますが、食中毒の症状によっては、副作用を起こすこともあるので注意が必要です。
まずは、病院で受診して、医師の判断のもとで薬を出してもらうようにしましょう。

そもそも細菌をつけない！

調理する前に食材を触る手をよく洗うことが基本

特に細菌が付着しやすい、生肉や青魚、卵の殻を触った後や、まな板に置いた後は、
その手やまな板をよく洗うことが大切です。
ジェルタイプの除菌剤などを使って、
手についた細菌を除菌してあげることで食中毒の予防になります。

細菌をやっつける基本は、まず加熱すること

生肉を調理した場合など、加熱が不十分であったために
食中毒を発症することが多くみられます。
生野菜にも食中毒の細菌が付着している場合があるので、食べる前にはよく洗いましょう。
特に葉物野菜などは1枚ずつ丁寧に洗い、
ヘタの部分も念入りに洗うことを心がけましょう。

お花クイズの答え

第1問　コスモス
第2問　キキョウ
第3問　フウセンカズラ

いかがでしたか？有名な花もありましたが、
いざ聞かれるとわからなかったりしますよね。
公園で探してみるのもいいですね(^^♪