

# かわら版 8月

## ホットボトル飲料の細菌に注意して下さい



口をつけて飲んだホットボトル飲料をつい、うがいのままにしてしまった なんてことはないでしょうか。

ホットボトル飲料に口をつけて半分飲み、30分の場合に48時間静置した時の細菌の数を計測した実験があるので紹介します。  
(ミルク、麦茶、スポーツ飲料、果汁100%オレンジジュース、緑茶の5種)



細菌増加

NO.1

ミルクオーケー

24時間後 17倍、48時間後 30万倍以上  
菌の栄養になる糖分やミネラルが多いため

NO.2

麦茶

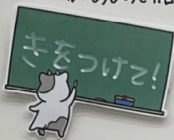
24時間後 9倍、48時間後 30倍以上  
大麦が炭水化物を多く含むため



スポーツ飲料・果汁100%オレンジジュース・緑茶は細菌が減少した結果でした。

この実験で細菌の増殖が見られたのは飲料を口をつけてしまった後のもので市販されているものに注意は必要です。

飲みかけの飲料は早めに飲みきることが大切です。



## お盆につくる〇〇の話

学生の皆さんは夏休みを楽しんでいる頃だと思いますが、宿題もしっかりやっていますか？  
 楽しい夏休みにセットでついてくるのが「宿題」ですが、同じ時期にお盆があります。大人も会社に入ってお休みがあるくらいとても大切で忙しいんですよ。

遠くに住む親せきと会ったりするのがこの時期のも

「お盆」が関係しています。お盆の歴史は長く、西暦600年頃からあるそうです。そして今では、ご先祖様や故人が帰ってくるとして、私達はお迎え準備をします。

そんな時に見るのが、足の生えたナスとキュウリ。

- 「夏の暑さで血迷ったのかな？」 いいえ、違います。
- これは乗りものなんです。何故 2種類かという馬と牛を表現しているからですよ。足の生えたキュウリは精霊馬、ナスは精霊牛と呼ばれています。(せいれいではなく、しょうりょうやしょうりょうと読みます)

現世にかえってくる時は

はやくかえってきこと馬を用意し、



見送る時は

きをつけてゆくりかえってねと牛を用意するのよ。



目には見えない存在ですが、いつもお空から見守ってくれているのでお盆にかえってくる時は「ありがたう」の気持ちを忘れずに！  
 久しぶりの家族のあつまりは、少しでも長いほうが嬉しいよ

## 水難事故に気を付けて!!

夏は暑いですが、活動もアクティブになりますよね。海やプールで泳いだりするのも楽しい!

川で魚を釣ったりキャンプをしたり、天気がいいとできることもたくさんでワクワクしますよね☆

ですが、暑さをしのぐ水遊びにはリスクもあります。特に怖いのが川です。

奥へ行くと深くなる海と違い、足場も不安定とつぜん深くなる場所もあるので、流れがゆるやかなところを

保護者の方の目のとどくところを遊ばしましょう!

## 🌱 熱中症に気を付けよう

これからの季節は夏本番!! 今年はまだ暑い  
暑さも本気を出してきています  
コミプラ館内は空調もあるので、外での活動の方も  
涼みスポットとしてロビーで休憩して下さいね☆

「あれ少し暑いかも...?」「フラフラする...」等  
体調に異変を感じたら無理をせず休み

これだけでも症状が重症化するを防ぐことができます。  
あなたの身体はひとつだけ替えられないです。  
そして健康はお金では買えません。

身体はとても大切な資本です!!

① 意識しよう! こまめな水分補給

② 塩分もほどよく取ろう!!

③ このくらいなら...と暑さがまん太はやめよう!

熱中症に気を付けて、夏を楽しみましょう♪

## 🌀 ウシ薬剤師のまめちしき

体を冷やすポイントとして

首・脇の下・足の付け根を  
お伝えしました。

実は 足の裏を冷やすのも効果的です。

(足の裏はAVA(動脈収縮)という特別な血管があり、  
体温が高くなると閉じます。)

効果的 体を冷やすには

冷えたペットボトルをにぎること が良いです。

冷やると刺激が強くなるAVAが開いてほぐれ

15℃くらい(冷蔵庫から出して少し時間をおく)  
が最適です。

\*手を洗うことも大切です\*

まだまだ暑いので体を冷やして快適に  
お過ごし下さい。

## 🌱 涼みスポットを活用しよう

屋外で活動される方や公園利用等と外にいることが多い方、ちゃんと日陰で休憩していますか?  
涼みスポットとして市内センターのロビーが開放されていますので、休憩にご活用下さいね!!

### 🌀 コミプラのルール 🌀

- ・入館時の消毒と検温をする
- ・「涼みに来ました」と窓口でお伝え下さい
- ・滞在時は密にならないようにする  
(座席利用しない)

この場合は  
入館時の名簿不要

利用ルールは各センターで  
異なります!!  
詳しくは利用するセンターに  
お問合せ下さい!!

- ・15分以上ロビーに滞在する
- ・ロビーの座席を使用する

名簿記入が  
必須となります。

屋外から涼みに来た方

めまい 吐き気 ふうつき 等  
体調が悪いかも...という方は  
職員までお声がけ下さい

8月の自主事業(子ども向け)

空きあります!!

講師  
サンデル

