

暑さの厳しい季節となり、「熱中症」への注意が必要となってきました。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症しますので、正しい知識を身につけて健康被害を防ぎましょう。

ポイント1 暑さを避ける。

・扇風機やエアコンの使用や、衣類の調整を行うことで暑さを軽減しましょう。また、日中の暑い時間の外出を避けることも対策となります。

ポイント2 こまめに水分を補給する。

・室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給する。塩分や糖分の含まれる「経口補水液」という商品などもあり、効率的な補給に繋がります。



個別活動・集団活動どちらも皆さんがとても良い表情をされています。

布草履を作製しました。今度はわら草履に挑戦したいと藁を叩くことから始めています。



西棟では 9/13~18 に運動会を行いました。紅白のグループに分かれ、ラジオ体操、選手宣誓、玉入れ、パンくい競争など一生懸命取り組みました。パンくい競争や玉入れでは普段行わない様々な動きもあり、楽しみながら身体を動かす機会になりました。



スタンドガラス風の作品作りを行いました。



ペットボトルの包装などきれいな色の廃材を利用して「スタンドガラス風」の作品を作っています。場所ごとに色を変えると、細かい作業となり大変ですが、皆さん一生懸命取り組んだ下さり、素敵な作品がたくさん出来上がりました。