

はじめに

皆様こんにちは。最近は、急に強い雨が降ったり、止んだり、晴れたりと天気が目まぐるしく変わりますね。梅雨の時期で湿度が高く、蒸し暑い日もあり、体調管理、環境設定がなかなか難しくなっています。暑くなり始めると熱中症になる危険も増します。今号では熱中症について簡単にまとめてみました。厚生労働省からも出ている熱中症予防のリーフレットなどと併せて熱中症対策に取り組んでみてはいかがでしょうか。



熱中症 対策



日傘や帽子
の利用

エアコンや
扇風機の利用

こまめな
水分補給

意外にも、熱中症は屋外よりも屋内での発生が多いです。涼しい環境にいると暑さを感じにくくなり、水分補給がおろそかになりやすいです。のどが渴いたと思った時には、すでに脱水が始まっています。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。いつでも水分補給ができるように飲み物を持ち歩くことをお勧めします。



クレープづくり



食事レクレーションにておやつに食べるクレープを作りました。生地を混ぜたり、果物を切ったり、クレープを巻いたりと、いろいろな作業を行っていただきました。皆さん真剣に取り組まれていました。おいしかったとのお言葉もいただきました(^^♪

ホームページも更新中です「みかんの丘」で検索して下さい。

