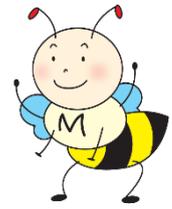


5

2022

まなびやニュース



熱中症を予防するには！？



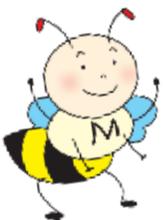
熱中症：高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態です。

注意 マスク着用により熱中症リスクが高まります。
マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。

熱中症を防ぐために

- ・屋外で人と2 m以上離れている時はマスクを外しましょう。
- ・マスク着用時は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。
気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。
- ・涼しい服装。日傘や帽子を使用する。
日傘や帽子で直射日光を避けることが大切です。
- ・こまめな休憩
日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって無理のないようにしましょう。
- ・水分、塩分補給
水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。
- ・体を冷やす
濡らしたタオルや冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して身体を直接冷やしましょう。
- ・日頃から体調管理
毎日定時の体温測定と健康チェックをしましょう。
体調が悪い時は無理せず自宅で静養しましょう。

まなびや医務より



活動の様子のご紹介

スポーツ

6月6日(月)～10日(金)の期間に開催される“まなびや運動会”。
 気になる実施種目が“ボッチャ”、“玉入れ”、“大玉運び”、“パン食い競争”に決定しました！
 ご利用者みなさんに当日、力を存分に発揮していただくべく、
 現在まなびやではスポーツの活動時間を利用して、各種目の練習を行っています。
 初めて行う種目もあり、みなさん少し戸惑って…、と思いきや、楽しく積極的に取り組んでいただいております、
 どんどんと上達！ 本番が楽しみでなりません。
 ほしグループ、そらグループ、勝つのはどっち？！



小集団

パラバルーンや園芸、ジェンガや紙芝居、お正月は書初めやおみくじ等、様々な活動を行い皆で雰囲気共有し利用者さん同士が楽しめる活動を行っています。
 5月の園芸では土の感触を楽しみながらミニトマト、バジル、シソ、ピーマンを植え夏に収穫する予定です♪

