

うさぎの丘通信

No.4



6・7月の壁画作り



音楽レクリエーション



外食レク (スシロー)



魚つりゲーム



菜園



調理レク



梅雨の熱中症に注意!

梅雨の時期になると体調不良に悩まされることはありませんか?

梅雨時期は湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすいため、熱中症になりやすくなっています。またまだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。

熱中症にならないように体温調節をし、生活リズムを整え、梅雨を乗り切りましょう。

