


# 5月 行事予定表

 保健<熱中症>

 6月の飾り作り 『あじさい』



 塗り絵コンクール

 身体機能維持向上体操  
(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)

## 日替りレクリエーション

★スタッフと一緒に好きなレクリエーションを選びましょう★

- 手芸(ビーズ細工・折り紙・お裁縫など)
- ぬり絵・ちぎり絵・工作・季節の作品作り
- 映画・ビデオ・DVD鑑賞・合唱・ハンドベル
- 園芸・お花教室・英会話・お習字・音読・お話しなど

**ボランティア**

(歌・踊り・演奏など)

季節によって色々な催し物を計画しています。  
皆さん参加型ですので、一緒に舞台上に乗っても  
いいですよ~



## 熱中症に注意！！

春から初夏、梅雨の前後、体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇する時は、特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。また、室内での熱中症にも注意が必要です。

水分

こまめに摂取

塩分

毎日の食事を通して程よく

睡眠

エアコン・扇風機を上手に使い、ぐっすり(-\_-)zzz

## もし熱中症かと思ったときは…

- すぐに医療機関へ相談、又は救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分・水分の補給をしましょう(意識の状態による)

**みんなの力で  
熱中症ゼロ!**



