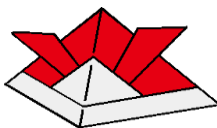
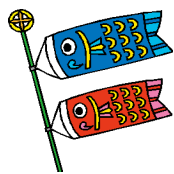




《4月の企画／ビンゴ大会》

[illegible]

《5月の企画／兜飾り作り》

して飾り付け、まわりの紙に貼り付け、
 作貼を台紙に貼り付け、
 を、前貼に貼る。
 『り名』に貼る。
 飾り紙を貼る。
 『丸い紙を貼る。』
 を長色紙に貼る。
 て紙細紙で、
 け用、て、
 向画り、す。
 にた作で、
 句っを成、
 節切兜』完は、
 のくてりて、
 午円し、
 端。りの付、
 たた『り取、
 厄ム



《看護師より／熱中症について》



『熱中症は夏に起きる』と思いませんか？

実は梅雨入り前から発生し、気温の上がるこれからの時期には熱中症対策が大切です。

体温調節が上手く出来なくなるのが熱中症です。暑さに慣れていない5～6月は要注意です。寒い冬の間、体温を逃さない様に過ごしてきた身体は急に気温が上がっても体温調節機能をすぐに働かせる事は出来ません。30度以下であっても身体に熱がこもりやすいです。また、湿度が高い時や風が無い時は、汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすいです。

十分な睡眠と栄養摂取、軽い運動や入浴で汗をかく習慣を作り、こまめな水分補給を心掛け、帽子や日傘で直射日光のガードをし、風通しの良い服装や適度な休憩を取るなどして、熱中症予防に努めましょう。