

地球温暖化の影響もあってか、6月というのにまるで真夏のような暑さを感じます。

マキ小屋の温度計は午前中のうちに30℃になり、利用者・職員共に多量に汗をかきながら作業を行っています。

こうなると心配されるのが熱中症ですが、熱中症のうち約4割は夜間に発生しているのをご存じでしょうか？

昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱により室温が高くなる事や、寝汗などにより水分が失われる為熱中症になりやすくなります。また、日中と違い睡眠時は症状を自覚できないため重症化しやすいそうです。

夜は涼しくなるからと油断せず、寝る前には忘れずに水分を摂るようにしましょう。現在コロナが世間をにぎわせていますが、熱中症も気を付けながら、日々を過ごしていきましょう！

【菊原】

## すまいる班

暑い日が続いていますね

すまいる班では感覚の時間に

① しゃぼん玉をして楽しみました。

キラキラ光の中を舞う

しゃぼん玉に、なかま達も

キラキラの笑顔も見せて

くれました。暑さ負けず

頑張りたいです。



## こもれび班

急に暑くなり、みなさん半袖  
になってきました。

コロナ対策に加え、この暑さ  
対して水分の補給や  
衣服のこまめな調整をして  
います。

この暑さの中、仲間もそれぞれ  
水の作業を頑張っています。  
体調に気をつけて、  
ください。

## ねくすと

今週は毎日本当に暑く... 外で作業するなかま  
たちは(職員も)日に焼けています。このとほ、ちやうど  
いい気候はどこに行ってしまったのだろうかと思ひます。  
もうすぐ梅雨。大きな災害にたづかぬような大雨に  
ならないことを祈ります。

この暑さにバテないよう、しっかり休息をとります。