

6月27日にわずか21日で梅雨明けとなった信州。1951年の統計開始以降最速で、平年より22日、昨年より19日早いそうです。「梅雨明け十日」という言葉がありますが、梅雨が明けた後の10日間は安定した晴天が続く事を言います。この時季は日本列島が太平洋高気圧に広く覆われ、一気に暑さが本格化するそうです。

近年、夏の暑さが厳しさを増していますが、今年度は異例の早さで梅雨明けとなった事からも熱中症には十分注意が必要です。水分と塩分をこまめに補給し、睡眠と休息を十分にとって体調を維持する事が熱中症予防の基本となります。「暑さをしのぐ」という感覚ではなく、「命を守る」という意識を持ち、梅雨明けの猛暑を乗り切りたいと思います。

(百瀬 亜弓)

こもれび班

先週は30℃超え
今週は35℃超え
暑い中みんなこまめに水分をとりながら歩行やお仕事頑張っています
(金)はカラオケ企画があり歌って楽しく暑さをふきとばしました。



すまいる班

今週すまいる班ではレクリエーションで「この音は何でしょう?」という音当てクイズを行いました。皆で耳を澄まし楽器やおもちゃ等の音色からあれかな?これかな?と想像を膨らませ答えを導きだしました。馬川深井のある音やそうでない音と様々な音色がありました。すまいる班の尚売道具であるミキサーの回る音が鳴ると仲間への反応が良く全員で正解を答えてくれました。



ねくすと

「37℃? え、体温じゃなくて気温なの?!」
とく暑さの中、物資販売の1回目の仕分け作業をしました。
汗をふきながら(休みながら)がんばりました!!
そして、木よう日からは西へ。コロナのレベルが下がったため、なかまもはりきり参加してくれました。♡
あと2回の作業も体調に気をつけ、がんばります!



チリリン