

暑—い暑—い日が続いている今年の夏！10年に1度の災害級の暑さともいわれています。この暑さに体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか？先日ふとテレビのニュースを観ていると「寒暖差疲労」について特集されていました。暑くなるとどうしてもエアコンの効いた部屋にいたくなりますが、暑い場所と涼しい場所の移動で気温差が7℃以上ある場合、体温の調節のため、自律神経が過剰に働き疲労がたまることがあるそうです。症状には、イライラ、肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などがあるそうです。皆様お心当たりはありませんか？予防策として、簡単なストレッチをしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることも効果的だそうです。また、熱中症対策として、冷たい飲み物や食べ物を適度に口にする事で、身体の中から、冷やすことも予防になるそうです。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もありますが、信州の夏は、お盆を過ぎると少しずつ過ごしやすくなってくると言われます。そろそろ涼しくなってくることを期待しながら、今年の強烈な暑さと付き合っていきたいと思います。(上野)

すまいる班

ムシムシと暑い日が続いて
いますね。すまいるでは感覚活動
でアイスクリーム作りをしました。

中々アイスが冷えず苦戦しまし
た。いつもとひと味違う活動
に興味深そうにしている様子や
楽しんでいる姿が見られました。



こもれび班



暑い日が続いていますが
皆さんしっかり水分補給や
休けいを取ってお仕事頑張っ
ています。お盆休みもうすぐ
です。計画を立てている方もい
かと思えます。台風が多い
時期です。くれぐれもお気を付け
ください。休み明けに皆の
元気な顔が見られますように



ねくすと

今週もねくすとでは色々はこころあります。寿小学校との交流のための
作品を制作したり、バスに乗って行ってきました。ハーモニカコンサート
観に行ったり。昭和歌謡で盛り上がり、とても楽しかったです。♪
その作業では8/12カターレ富士山の4ラシ封入。今回は4回目。
ついで、ねくすとが封入した試合は全勝しています。
今回も、勝つのが気持ちを込めて封入したいと思っています。