

厳しい暑さが続いた夏が終わり、ようやく秋を感じる気温になってきました。季節の変わり目は特にそうですが、急激な寒暖差で体調を崩される方も多いので服装を調節するなどお気を付けてください。

朝のニュースでも取り上げられていましたが、秋の花粉症に注意が必要です。春の花粉症は、スギやヒノキなどの樹木・木本類で花粉が比較的大きいので鼻粘膜に留まりやすく、鼻水やくしゃみといった症状が代表的であるのに比べ、秋の花粉症は、ブタクサやヨモギなど雑草・草木類の花粉でとても小さいので気管支に入り込んでしまい、喘息にまで発展する可能性があるそうです。ただし、春のスギなどの花粉が何十キロも飛ぶのに比べ、秋のブタクサなどの花粉はせいぜい数十メートルしか飛ばないのでブタクサなどが生えているところに行かなければ防ぐ事ができます。また、花粉から目や鼻を守るために外出時にマスクやメガネをしたり、帰ったらうがい手洗い、衣服についた花粉を落とすことが大切です。ブタクサは外来種で川の土手や堤防に生息しているため、花粉症の自覚のある方は、飛散時期は川沿いを避けることをおすすめします。 松澤

すまいる班

今週のすまいる班では、スポーツの秋やな
という事で、風船バレーでチーム戦を行いました。
まはなは楽しそうに風船を
打ち返し、接戦がな試合となりました!!
また、音楽の日時間には「大きな栗の
木の下でのリズムに合わせて、まはなが
好きな音符を当てはめ、作曲をして
楽しみました。独創的な曲調の
歌ができてあがりました♪ ピアノや金太鼓、
ハンドベルなどの音色も楽しめました。
できました。

こもれび班

今週、こもれび班では2つの
グループに分かれて外出企画を
行いました。
北ハケ岳コースではロープウェイと
水族館と、アルプスあずみの公園
では音周香体験とお散歩を楽しむ
ことが出来ました。
食事やお茶の時間もゆっくり取れて
皆さん大満足のご様子でした。



ねくすと

4日(水)にサンスポさんがいらして、ボールと棒を使った動きを
教えていただきました! 棒でボールをころがして、とりの人にハスしたり...
すぐに慣れて楽しむなままたちでした♪
さらに! その後、近くの神社までお散歩にも行きました。
9日のスポーツフェスに向けて、準備と気合はバッチリ?!

