

7月 元気通信



中国地方もようやく長い梅雨が明け、いよいよ本格的な暑い夏がやってきました！ 厳しい暑さがやってきました！
日頃よりしっかり体を動かして水分補給もこまめに行い、体調を整え熱中症などに気をつけて乗り越えていきましょう！



願いが
叶いますように...



短冊に
願いを込めて...



おいしいよ~

今年も皆さん短冊に願いを込めて
飾りも沢山作られました！
楽しい七夕になりました！



出来た~!



書道



熱中症、に注意!

ほんまに気をつけよ!

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にかからないように気をつけるためのポイントをご紹介します！体調を整えこの夏を乗りきりましょう

- 1、脱水にならないこと
- 2、体温の上昇を抑える

室内でも熱中症にかかります。薄着にしたり冷房など使って体温調節を行いましょう。またこまめに水分補給を御行う事も重要です！

