

みらい通信誌

令和4年8月号

今年は蒸し暑い夏よりも先に、災害級の大雨を経験する夏になりました。

みらいの周りでは、大きな被害がなかったものの、毎日続く大雨に気持ちもすんでしまいそうでした。

そんな中でも、毎日仕事に取り組む皆さんは、とてもたくましく、頼りになる存在だと感じました。

大雨が過ぎても、新型コロナウイルス感染症もまた広がっています、

暑い時期に入り、熱中症などにも注意が必要な季節になります。

皆さん、がまん、がまんが続く日々ですが、油断しないように健康管理に
つとめましょう！



★熱中症にならないために★

☀️「水分」をこまめにとろう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。できれば、スポーツドリンクのような塩分や糖分をふくむものがよいです。



☀️「塩分」をしっかりとりよう！

大量に汗をかいたときは塩分も大切です。毎日の食事をとおして、しっかり塩分をとっておきましょう。とりすぎには注意です！



☀️「すいみん」がかいてきに見えるようにしよう！

寝ているあいだでも熱中症になるかもしれません。エアコンや扇風機をつけて部屋を涼しくしてねむれるようにしてみましょう。



☀️「日ざし」をよけよう！

外にでるときは、帽子をかぶる、日傘を差す、日陰で過ごすなど直接日ざしを受けすぎないようにしてみましょう。



★B型余暇活動～健康について～★

今月は社会参加活動で「外出活動」を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から内容を変更し「健康について考えよう！」をテーマに、改めて健康とは何なのかを考え、健康な身体づくりのために大切なポイントや、将来の健康のために今何ができるのかなどをお伝えさせていただきました！

大切なポイントとしては、「運動」「食事」「睡眠」をあげ、それぞれがどのように健康に影響するのかなど、真剣にお話させていただきました。最後には、復習もかねて健康クイズを行い、学びながら楽しい時間を過ごしていただけたと思います。



社会福祉法人敬和会 障害者就労支援センターみらい

南九州市知覧町郡 8892-36 TEL : 0993-83-3321

FAX : 0993-83-3340