

# 8 ほっかほっか

R4, NO5

先日7月12日 職員1名がコロナ陽性になりました。濃厚接触者含め、うぐいす棟入所者全員、保健所の指導のもと7月19日まで健康観察期間をへて、20日に全員の陰性を確認しています。日増しにコロナ感染者が増加している状況で、行動制限のない夏休み、お盆を迎えます。さらに感染には注意し予防に努めていきます。



初夏に植えた“向日葵”が、夏の太陽に向けて少しずつ体をぐんぐんと伸ばしています。向日葵は、夏の太陽の様に私たちの心を明るく照らしてくれます。色んな困難にも負けずきつと、私たちに素敵な姿を見せてくれると思います。これからも、一緒に向日葵の観察を楽しみながら過ごしていきたいと思います。

～栄養科より～  
夏の脱水対策

体内の水分は主に「水」と「塩分」でできています。そのため、身体の水分不足(脱水)を防ぐためには水分だけでなく塩分補給も必要になります。毎日の水分補給は水かお茶が基本ですが、お好みの紅茶やコーヒーでも良いでしょう。また、汗のかきやすい夏場や下痢、嘔吐のある場合などは電解質が多く含まれ、水分が効率的に吸収される「経口補水液」をうまく活用することも必要です。心臓や腎臓の病気で治療を受けている人は、水分の取りすぎに注意が必要なため医師に相談しましょう。



運動会

産業高校 福祉科の3年生と一緒に運動会を行いました。若いエネルギーをいっぱい受けて、元気いっぱい頑張りました。

