



ひまわりファミリー通信

～R2.6～



奄美地方と四国地方では梅雨入りが発表され、ムシムシと湿度の高い日が増えてきました。北陸地方の梅雨入りもそろそろでしょうか…。晴れた日の空には入道雲がモクモクと浮かんでいて、夏が近づいているんだなぁと感じます。

先日、緊急事態宣言が解除されました。皆さんも少しは安心出来たのではないのでしょうか。総理の会見でも、宣言は解除になったけれどすぐに今まで通りの生活に戻ることは難しい。ウイルスがなくなったわけではなく、引き続き感染予防のための行動をしてほしいと言っていました。段階的に制限は解除されますが、マスクを付ける・こまめに手洗いをする・来所時や外出から戻った時はアルコールで消毒をする・人ごみを避けるなど、これまで通りの基本的な感染予防対策を続けていただきたいです。

さて、今年はマスクを付けて過ごす時間が多いですね。これからの季節のマスク着用時の注意点があります。

- ① 少しぐらいのどが渴いてもマスクをしていると外すのがおっくうで、水分を摂る量が減る傾向があるそうです。そうすると、脱水症状を起こして熱中症のリスクが高まってしまいます。食堂のキッチンに、ほうじ茶を沸かして置いてありますので、休憩時間等に飲んでくださいね。
- ② マスクをして動くとき息苦さから口呼吸になって、口から空気中のウイルスが体内に入ってきてしまい、感染症にかかりやすくなる事があるそうです。鼻呼吸をするように心がけましょう。鼻呼吸にはたくさんのいい効果があります。例えば、喘息の症状の改善・疲れにくくなる・心肺機能が良くなる・集中力がつく…など。

また、屋外にいる時や運動をする時は、密にならないのでマスクを外してもよいそうです。マスクを正しく使って、元気に夏を乗り切りましょう。



《今後の行事について》

☆6月19日(金) 職員勉強会

作業は午前中のみとし、午前の作業終了後に掃除をして解散・送迎となります。

※6月には、皆さんが楽しみにしているカラオケのイベントが予定されていますが、まだまだカラオケ店はウイルス感染のリスクが高いようなので、皆さんの安全を第一に考えて、イベントを中止いたします。食事会も同様の理由で中止いたします。今後の行事予定は状況を見て、その都度決めさせていただきます。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。状況が落ち着いたら、思い切りイベントを楽しみましょう☆