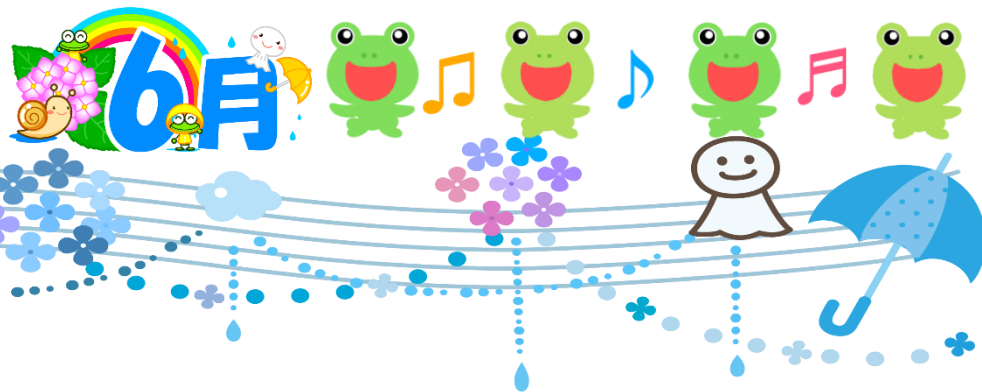


# みなと通信



(有)ミナト交通 R4.6.1 発行  
でいサービスみなと 児童発達 No.53  
神戸市土合南 2-1-21-1 だいでいサービス  
みなと  
電話：0479-48-0300  
FAX：0479-48-5187

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。6月1日は『衣替えの日』です。これから本格的な夏に向けて、半袖や風通しの良い衣服をきて来所ができるといいですね。また、お着換え用の衣服も夏物をご持参ください。気候の変化はありますが、体調管理に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきたいと思います。



行事予定  
・七夕制作  
・避難訓練



食事

公園



暑くなって  
きたので  
帽子の持参を  
お願いします



制作



## 看護師からのひとこと

暑い季節が到来します。熱中症対策のひとつとして、汗をかきやすい身体づくりをしましょう。

軽い運動（散歩や有酸素運動）で、うっすらと汗をかくのが理想的ですが、運動することが難しい方は、ぬるめのお湯（約38℃位）でゆったりと入浴することをお勧めします。長湯で疲れてしまわぬよう時間調節をしましょう。また、入浴前と入浴後の水分補給もお忘れなく。

外歩きの時には、強い日差しを遮る帽子と水分を準備して密接・密閉がない場所ではマスクをはずして呼吸を整えましょう。

