



野菜・お花はすくすく元気に育っています。  
患者様も野菜やお花の成長が  
楽しみになっているようです



「おお！」  
立派なきゅうりが  
出来ました



「とまと」  
の花が咲き  
ました

種から植えた「枝豆」です。  
唯一1本だけ芽が出ました。  
大事に育てるぞ～



「きゅうり」  
が一番成長し  
ています！！  
小さな実がいく  
つもできて  
ます。



「ヒマワリ」も  
ぐんぐん伸びてきました。  
現在30cmです！



「はやくおおきなあれ」  
(水やりする平岡)

# 暑さに負けるな



梅雨も近くなり、蒸し暑く感じる季節となりました。  
その中でも、コロナウィルスの予防は欠かせず、マスクの着用は必須です。  
また、梅雨の晴れ間や梅雨明けは特に熱中症に注意が必要な時期となります。  
そこで、今回は**熱中症予防**について少しご紹介したいと思います。

## ①水分をこまめに取ろう

「水分だけ」ではなく塩分も、ほどよく取りましょう  
例えば、スポーツドリンクや梅干しなどがあります  
塩分量は、おおよそ1ℓに対して2g程度が目安です



## ②室内を涼しくしよう

「この程度の暑さなら大丈夫」は要注意  
風通しを良くしたりや日差しを遮ったりしましょう  
温度計・湿度計があれば、常に意識できますよ



## ③休憩をこまめにとろう

疲れていなくても、時間を決めて休憩しましょう  
外出の際は、帽子や日傘などを活用し直射日光をよけましょう

熱中症の発生には、睡眠不足などによる体調不良が大きく影響します。  
自分のいる環境をよく知り、合わせて、  
自分の身体を知り体調に敏感になりましょう。

# おんていふろし 作品紹介

5月の作品は「**このぼり**」です。  
よく見ると、口元・顔は新聞紙  
を丸めて作られています。  
身体は花紙で鱗に似たてています。  
尾は花紙をちぎって作りました。



もともと鯉は、清流だけでなく、  
池でも沼でも生きられる**生命力の強い魚**です。  
鯉のぼりは環境の良し悪しに関わらず  
**立派に成長し、立身出世するように**  
願って飾られるようになったとも言われています。