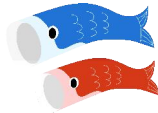




5月通所だより



寒暖の差が大きい季節ですが、皆様お変わりはないでしょうか？
 日中は汗ばむ陽気となってきました。また天気の良い日には新グラ
 ンドでの活動も増えてきますので、汗拭きタオルや着替え・帽子の
 ご準備をお願いします。

5月の行事予定	
○3日(水) 通所開所日	○19日(金) 青空給食
○4日(木) 通所開所日	○20日(土) 通所開所日
○5日(金) 通所開所日	○23日(火) 自治会
○6日(土) 通所開所日	○25日(木) 3B体操
○13日(土) 通所開所日・3B	○27日(土) 通所開所日

熱中症対策に、こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液（水に食塩とぶどう糖を溶かしたもの）などを補給する。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいる事で徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く動かなくなり、体内に熱がこもった状態を差します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡する事もあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返し、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなど

健康に気を付け元気に過ごしましょう

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 ブリのグリル (香味ソース) 芋のうま煮 澄まし汁 コーヒーゼリー クッキー	節句行事食 山菜おこわ チキンカツ 春雨酢の物 お吸い物 フルーツ カステラ	ご飯 コロッケ もやし和え みそ汁 フルーツ せんべい	ご飯 和風焼き肉 南瓜含め煮 澄まし汁 ゼリー ミニバウムクーヘン	ご飯 鮭のレモン焼 白和え みそ汁 フルーツ クッキー	ご飯 鶏のカレー焼 大根ナムル 澄まし汁 苺プリン	麦ご飯 シーフードカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト
8	9	10	11	12	13	14
ゆかりご飯 醤油ラーメン ツナ和え物 杏仁豆腐	ご飯 豚バジル焼 三色なます トマトコロシスープ チョコプリン	ご飯・汁物 セレクトメニュー ・エビフライ ・ハンバーグ ポテトサラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏の照焼き 梅肉和え 野菜スープ ゼリー	ロールパン 春キャバツと ベーコンサラダ わかめスープ フルーツ	ご飯 鶏の香草焼 ブロッコリーの あんかけ みそ汁 苺ムース	ご飯 ブリ煮付け ナムル 中華スープ 南瓜プリン
きな粉煎餅	ビスケット	ミニたい焼	せんべい	手作りおやつ パンケーキ		
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 ミックスフライ (タルタルソース) 五目煮豆 みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の竜田揚 春雨和え物 澄まし汁 乳酸菌飲料	ご飯 魚の香草焼 和風酢の物 みそ汁 フルーツ	ご飯 ポークステーキ 洋風ひじき 豆腐スープ フルーツヨーグルト	♪♪♪♪♪ 青空給食 おにぎり 焼きそば ジュース ♪♪♪♪♪	ご飯 チキン南蛮 筑前煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 白身魚ステーキ (ホワイトソース) 洋風サラダ コンソメスープ フルーツ ゆらり喫茶
せんべい	ピーチサンド	クッキー	ミニどら焼	せんべい		
22	23	24	25	26	27	28
牛丼 おかか和え みそ汁 フルーツ	ご飯 魚エビミソ焼 当座煮 澄まし汁 コーヒーゼリー	ご飯 チキンカツ 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 野菜味噌炒 冷や奴 澄まし汁 巨峰ゼリー	ご飯 鯖の竜田揚 芋のトマト煮 わかめスープ フルーツ	ご飯 ガーリックポーク 高野豆腐煮 澄まし汁 ピーチムース	ご飯 鮭マヨネーズ焼 五目ピーマン みそ汁 ゼリー
ケーキ	クッキー	せんべい	ミニたい焼	手作りおやつ ドーナツ		
29	30	31				
ご飯 カレーうどん 野菜サラダ フルーツポンチ ビスケット	ご飯 酢豚 お浸し 中華スープ 南瓜プリン せんべい	ご飯 鶏の唐揚げ 酢の物 みそ汁 フルーツ ホームパイ				