



# みかづき広報



梅雨の季節ですね。対策は万全に！



熱中症



朝と昼の温度差が激しいこの時期ですが、室内にずっといると外の気温を感じないことがあります。知らず知らずのうちに汗をかいていることがありませんか？体重の1%程度の汗をかくと脱水症状になる危険がたかいそうです。

☆水分補給・塩分補給をしましょう！！



## ～カビ対策～

これまでも仮設のカビで悩まされている方も多いようですが、予防法は

- ① 換気をする。
- ② エアコン・除湿器を上手に利用する。
- ③ 結露、水滴はこまめにふきとる。

等、ご存じだと思います。それでもできてしまったカビはカビ取り剤などを使いこまめにお掃除しましょう。

☆-----☆

ゴムパッキンなどにできたカビはキッチンペーパーにカビ取り剤を含ませ30分置き、その後水で流すか水拭きするといいそうですよ(\*^\_^\*)

☆-----☆

☆健康に悪影響をおよぼすカビをたいじしましょう！！

## 手芸教室

4月から始めた手芸教室。  
かわいいパッチワークの『巾着』  
が完成しました(^\_^)v

皆さんワイワイ、おしゃべりを  
しながら楽しく作っていました。  
次は座布団カバーに挑戦中であ  
す。



## ご自由にお使いください

♡ 世界の医療団様より頂いた  
**Lov-a-Ball (ラバーボール)**

体を転がしたり、ポンポンすると  
気持ち良いですよ！

♡ 楽しく体操様より  
**握力を強くするボール・ぐっばー**

\* 談話室に置いてありま～す \*