



日	月	火	水	木	金	土		
<p>季節風呂のご案内 〈5/4・5/5〉 菖蒲湯</p>			<p>お楽しみ外出 バラの開花に合わせて 外出予定♪</p>		<p>1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操</p>	<p>2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操</p>	<p>3 憲法記念日 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>4 みどりの日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室</p>
<p>5 こどもの日 あおい体操 お楽しみ レクリエーション</p>	<p>6 振替休日 スパイダー・平行棒 生活リハ体操</p>	<p>7 スパイダー・平行棒 あおい体操</p>	<p>8 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操</p>	<p>9 スパイダー・平行棒 棒体操</p>	<p>10 スパイダー・平行棒 はつらつ教室</p>	<p>11 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>		
<p>12 あおい体操 母の日 作品作り</p>	<p>13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操</p>	<p>14 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>15 スパイダー・平行棒 はつらつ教室</p>	<p>16 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>17 スパイダー・平行棒 生活リハ体操</p>	<p>18 スパイダー・平行棒 あおい体操</p>		
<p>19 あおい体操 カレンダー作り レクリエーション</p>	<p>20 スパイダー・平行棒 棒体操</p>	<p>21 スパイダー・平行棒 はつらつ教室</p>	<p>22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>23 スパイダー・平行棒 生活リハ体操</p>	<p>24 スパイダー・平行棒 あおい体操</p>	<p>25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操</p>		
<p>26 あおい体操 お楽しみ レクリエーション</p>	<p>27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>28 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操</p>	<p>29 スパイダー・平行棒 生活リハ体操</p>	<p>30 スパイダー・平行棒 はつらつ教室</p>	<p>31 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操</p>	<p>2024年 初到来♪</p>		



看護師 健康だよ!

5月から始めよう! 「4つの暑さ対策」

1 気温

外気温と室温の差は **5℃** 程度に調整することが大切

2 食事

冷えた飲料や食事は消化管の負担による **胃腸障害の原因**

3 睡眠

室温は **25~26℃程度** になるように調整すると体の冷えを防止しつつ快適な睡眠となる

4 運動習慣

エネルギーを消費することで食欲が増進される

