

# 大森だより



R4. 6月号 No.94



## 運動会



### 運動会プログラム

1. 開会宣言
2. 入場行進
3. 選手宣誓
4. ラジオ体操
5. 応援合戦
6. 各種競技
  - (1) スーパーボールルー
  - (2) 棒サッカー
  - (3) タワータワー
  - (4) 借り物競争
  - (5) 玉入れ
7. 結果発表
8. 閉会宣言

## 競馬でGO



「スタート」の合図で馬の人形に繋がった紐を懸命に巻き取り、相手より早く自分の足元まで引き寄せると勝ちとなります！かわいい馬を撫でる方も多くいました☆

## スキージャンプ



坂の上から車輪のついた人形を滑らせ、止まった数字の得点を獲得します！K点を超えるとさらに得点が追加されるので、「上手くいけよ～」と声を掛けている方もいました！

## 今月の壁画 5月はこいのぼり♪



5月はこいのぼりです！  
皆さんには千ラシを貼り合わせてウロコを作っていただきました♪  
とっても気持ちよさそうに泳いでいますね☆

## 今月の特集 ～熱中症について～

**熱中症**は毎年7月から8月の暑い日射しの下で激しい運動や作業をする時に起きやすいと思う方もいると思いますが、**身体が暑さに慣れていない梅雨の6月にも起こしやすい**と言われています！**熱中症の症状**としては、**筋肉のこむら返り・立ち眩み・大量の発汗・全身の倦怠感・頭痛・吐き気・嘔吐**などがあり、重症の場合には**意識障害や高体温**も引き起こします。**熱中症の予防**としては、**暑さを避ける・こまめな水分補給・暑さに備えた身体作り・服装の調整**などがあります。また、高齢になると、体内の水分割合が少なくなるため、暑さや喉の渇きを感じにくく、熱中症に**なりやすい**と言われています。**症状や予防策**をしっかりと身に付けて、今年の夏を安全に過ごしましょう♪