

# ふれあいだより 8月

倉敷市くすのき園(生活介護)  
〒710-0031 倉敷市有城710番 ☎(086)429-2792

毎日暑く、本格的な夏になってきました。  
今月も引き続き、水分補給やこまめな体温調節、室温調節等を行い、体調を崩さず過ごせるようにしたいと思います。

## 8月の予定表

月	火	水	木	金
		1	2	3
ステンシル製作				
6	7	8	9	10
感覚活動				
13	14	15	16	17
染物活動				
20	21	22	23	24
わらべうた・音楽活動				
27	28	29	30	31
本の読み聞かせ				

療育の予定は、その日の体調や天候によって変更になる場合があります。  
8/7 立秋(いっしゅう)… 厳しい残暑が続くが、暦の上ではこの日から秋。少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂いだす頃。

/ 23 処暑(しよしょ)… 暑さがおさまる、という意味で、日中は暑いものの、朝晩の涼しさに初秋の息遣いを感じる頃。



小児科診察 1日 8日 15日 22日 29日  
整形 診察 3日 10日 24日 31日



### 《お知らせとお願い》

8月13日(月)～15日(水) は、ウオクニ夏季休暇の為、給食がありません。  
この期間にご利用の方はお弁当を持参して下さい。



トーンチャイム、  
綺麗な音でした♪



七夕のお願い事を  
書きました。

マーブルリングの色を  
選びました。



## 適切な水分をこまめに摂りましょう

人間の身体の約60%は水分です。

人間は、1日に2.5L  の水分が必要です。  
汗をかくような運動をしていなくても、呼吸をするだけで水分は失われていきます。

尿・便  
1.6 L  
呼吸や汗  
0.9 L

成人の1日の  
水分排出量

2.5



食事 1.0 L  
体内で作られる水 0.3 L  
飲み水 1.2 L

成人の1日の水分摂取量

水分不足によるデメリット  
・血液がドロドロになり、血流が悪化する  
・脳や内臓の血液の循環が悪くなる  
・熱中症になる

水を飲む際は、1回にコップ1杯程度の量まで。これを数回に分けて、1日の必要量を摂りましょう。

## ～からだと水の関係～

人間のからだの  
約60%は水分です。  
例えば体重60kgの  
成人男性の場合、  
約36kg分が水分と  
なります。

人間は  
1日に2  
Lの水が必要

1日の水分摂取量

食事

1.0L

体内で  
作られる  
水

0.3L

飲み水

1.2L

||  
2.5L

約60%  
水分





=



1日の水分排出量

→ 尿・便 1.6L

→ 呼吸や汗 0.9L

||  
2.5L

だから  
いっぱい