

日野中央公園だより

VOL.16
2022年8月
日野中央公園

真夏の蒸し暑い日が続いていますね。
屋外はもちろん室内でも熱中症には気を付けてくださいね。

公園ミニ情報

公園ではメイン花壇やヒマワリなど、夏の花々が咲いております。
テニスコート入口付近には去年植栽した
タイタンビカスが大きな花を
毎日つけてくれています。
ヒマワリもまだこれから咲いて
いきますので、皆様に楽しんで
いただければ嬉しいです。



イベント情報

- 8月24日(水)
ワンちゃんの歯磨き講座
- 8月27日(土)
自転車はじめて教室
- 9月11日(日)
親子野球教室
- 9月17日(土)
自転車はじめて教室
- 9月22日(木)
ハンギングバスケット講習
- 9月23日(金)～
ワイワイフェスタ日野中央 ミニ文化祭
- *コロナ感染症により、中止・延期になる場合があります。

熱中症の豆知識

熱中症は蒸し暑い環境で発生する環境障害です。
脱水は汗や下痢、嘔吐等で体内の水分が失われること。

<症状>

発熱、嘔吐、めまい、失神、頭痛、
尿量の減少、こむら返り、痙攣など



<予防>

- ・口が渇かなくても水分を取る。(目安1日1000ml)
- ・汗をかいたり、下痢のときは余分に水分や塩分を取る。(スポーツドリンクや梅干しなどが効果的)
- ・室内はクーラーや窓を開ける等、室内の温度を下げる。

<対応>

- ① 体を冷やし、熱を下げる
- ② 水分を取る
* 塩分の入ったものを飲みましょう。(経口補水液、塩飴など)
- ③ 意識がない、痙攣している、飲み物を受け付けないなどの症状がある場合はすぐ病院へ行きましょう。



日野中央
公園HP
QRコード