

日野病院夕涼み会へお越しく下さい

暑い夏がやってきました！
夕涼み会で、暑さを吹き飛ばしましょう♪
楽しい企画盛りだくさんでお待ちしております。



昨年は銭太鼓を披露しました。
今年もお楽しみに！

【問合せ】
日野病院
(電話 72 - 0351)

日野病院 夕涼み会

～お祭り～

7月27日(金)
19時～20時

場所：日野病院正面玄関

踊り・ヨーヨー釣り・アイスクリーム

(トーンチャイム演奏：日野病院はんどべる部)

主催：日野病院イベント実施委員会

まちの文化財・史跡を歩く 其ノ十

■鯉養殖を記念・鵜の池の石碑

下榎と下黒坂にまたがる高原の湖、鵜の池。マラソン大会やキャンプでにぎわう管理棟の反対側、池の東岸にひっそりたたずむ石灯笼があるのをご存じですか。

幅2・5メートル、高さ1・5メートルの、自然石を削って建てられた石碑には漢文が彫られており、その上には灯笼が乗せられています。

これは、文化年間(1804～1817年)に、黒坂の緒形家当主・長蔵が鵜の池で鯉の飼育を始めた記念碑です。



湖畔の風景と調和する、風情ある石碑

碑文は、日野郡出身の力士・真鶴が長崎に行った際に、清国人・王雪園に頼んで書かれたものと伝えられています。今では、鯉養殖の事実を知る人も少なくなっている中、現在、碑文の解読が進められています。江戸末期の日野の歴史の一面を知る貴重な資料である石碑、一度訪ねてみてはいかがでしょうか。

(町文化センター 入澤)

【お願い】まちの財産、文化財を守りましょう

日野町には、国の重要文化財である長楽寺の仏像をはじめとする10件の指定文化財や各種史跡、景観・名勝などが多くあります。史跡や文化財について、樹木の伐採や工事など、保存について影響を及ぼす行為をするときは、現状変更の届出が必要となる場合があります。詳しくは、町文化センター(電話72・1300)までお問合せください。

熱中症を防ぐために

～皆さまに取り組んでいただきたいこと～
熱中症の発生は、7～8月がピークとなります。
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。



まちのふれあい健康相談室
健康福祉センターだより

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意！

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 高齢者（65歳以上）
- 幼児
- 暑さに慣れていない人



こんな症状のときは、熱中症を疑いましょう！

- 軽 症** = めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中等症 = 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重 症 = 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに返事がない、
真っすぐ歩けない



熱中症の予防法

熱中症の予防には【水分補給】と【暑さを避けること】が大切です！

▶ 水分・塩分補給

- ・ こまめな水分・塩分の補給（のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を）

▶ 熱中症になりにくい室内環境

- ・ 扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・ 室温が上がりにくい環境の工夫（こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水など）

▶ 外出時の注意

- ・ 通気性の良い吸湿・速乾の衣服、日傘や帽子の着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどを使った体の冷却
- ・ 日陰の利用、こまめな休息
- ・ 天気の良い日は、昼下がりの外出をできるだけ控える



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する



**自力で水が飲めない、
意識がない場合は、
直ちに救急隊を要請しましょう！**

熱中症を予防してね



日野町健康づくりキャラクター
ツージーちゃん