



東町公園たより

6月号



赤いカーネーションあざやかに

母の日にちなんで（株）千趣会より赤いカーネーションの鉢植えがプレゼントされました。みなさん玄関や庭先など思い思いの場所に飾り楽しまれているようです。



熱中症の予防・対策法

休息・睡眠を十分にとる

睡眠時間はだいたい8時間は確保しましょう。

水分と塩分（ミネラル）の補給を適度に行う

のどが渇いていなくても水分は取ってください。スポーツドリンクなどの飲み物を用意しておくとよいです。

服装に気をつける

外で活動するときは帽子や日傘などで夏の直射日光を防ぎましょう。