

今すぐ実践！ 熱中症を予防しよう

☎ 健康づくり課 ☎ (235) 7880

熱中症は、重症になると命を落とすこともある大変危険な病気です。真夏だけでなく、体が暑さに慣れていない時期からの注意が必要です。

予防のポイント



室温の目安は28度

エアコンや扇風機を活用し、室温を管理しましょう。部屋の見やすい場所に温度計を置くと便利です。

こまめな水分補給

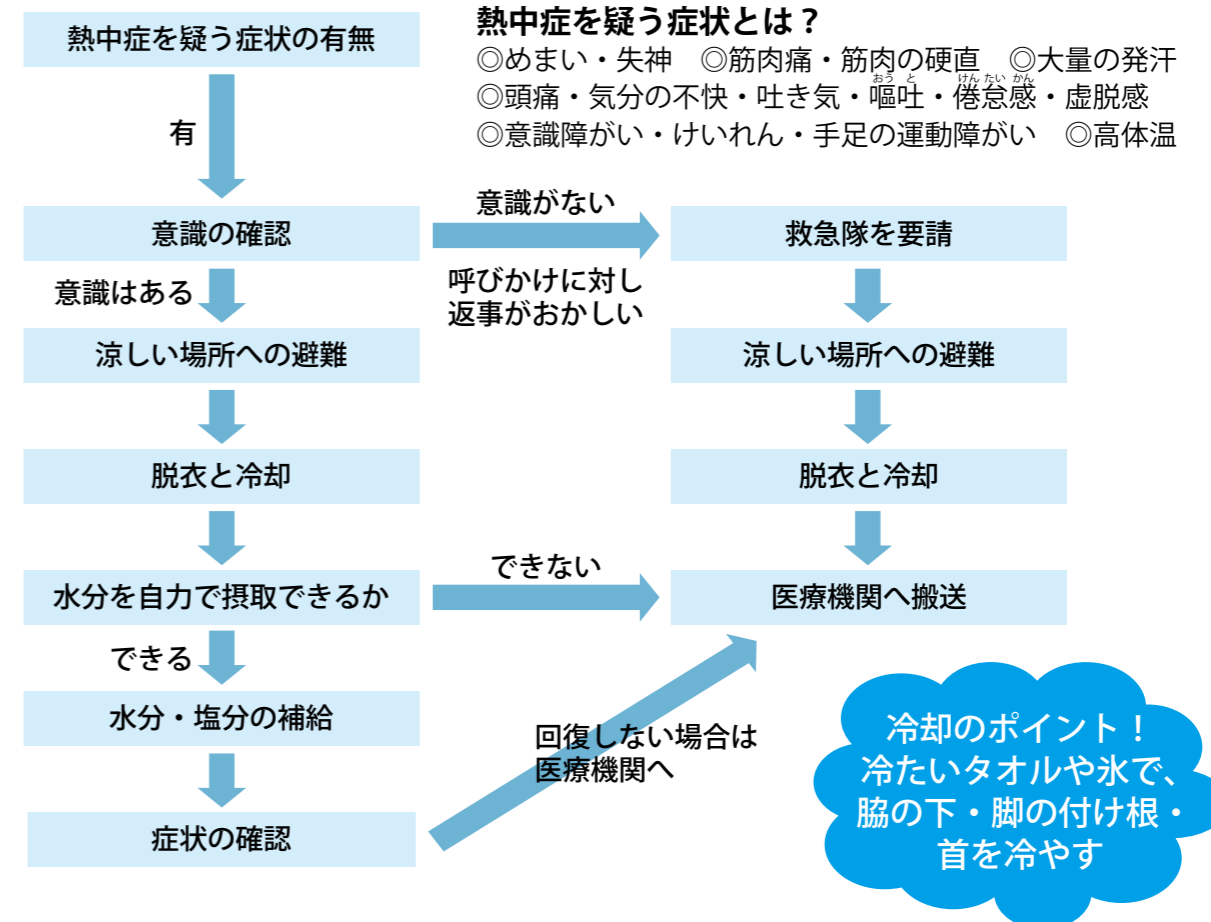
喉が渇いたと感じる前に、水分補給をしましょう。スポーツドリンクや塩あめなどがお勧めです。

服装を涼しいものに

風通しが良く、涼しい服装を選びましょう。黒い服装から白い服装に変えるだけで予防につながります。

体調が悪いときや、高齢者や乳幼児がいる家庭では、より一層の注意が必要です。また、持病のある方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

熱中症になったときには



エビーとビーナのお世話をしよう!! 夏休みポニーふれあい教室

☎ 文化スポーツ課 ☎ (235) 4927
☎ (233) 9118

夏休みに、ポニーのエビーとビーナのお世話を体験してみませんか。部屋の掃除や餌やり、ブラッシングなどのほか、乗馬も行います。エビーとビーナに触れ合い、仲良くなりましょう。

▼日程 次の日程から1日を選んでください。

▼初めての方 7月25日(金)・29日(火)・31日(木)・8月5日(火)・12日(火)・20日(水)・22日(金)

▼今までに参加したことがある方

7月23日(水)・8月7日(木)・26日(火)

▼時間 9時～11時30分

▼会場 海老名運動公園ポニー広場

▼対象 市内在住の小学生

▼定員 各日12人(応募多数の場合は抽選、または他の日程に振り替え)

▼費用 500円(記念品代)

▼申し込み 申込書(市ホーム)

ページからダウンロード可) または、はがき、ファクスで、住所・氏名・電話番号・学年・希望日(第3希望まで)・これまでのポニー教室への参加回数を記入し、文化スポーツ課(〒243-0492 勝瀬175-1)へ。同課窓口または海老名運動公園ポニー広場でも受け付け可。電話での申し込みは不可。7月4日(金)必着。



▲昨年の様子

第35回海老名市総合体育大会を開催 ☎ 文化スポーツ課 ☎ (235) 4927

市総合体育大会を、右記の日程で開催します。スポーツを通じてさまざまな団体と交流し、爽やかな汗を流してみませんか。個人で参加できる種目もあります。詳細は、文化スポーツ課までお問い合わせください。

なお、総合開会式は7月6日(日)8時30分から、海老名運動公園総合体育館で開催予定です。

種目団体名	実施日	会場
ソフトボール	6月1日(日)～	県立相模三川公園
テニス	28日(土)～	海老名運動公園庭球場
バレーボール	7月6日(日)	海老名運動公園総合体育館
弓道	6日(日)	海老名運動公園総合体育館
ゲートボール	10日(休)	海老名運動公園多目的広場
ソフトテニス	13日(日)	今里庭球場ほか
剣道	21日(月)祝	海老名運動公園総合体育館
少林寺拳法	21日(月)祝	海老名運動公園総合体育館
水泳	8月3日(日)	海老名運動公園屋内プール
バスケットボール	10日(日)～	海老名運動公園総合体育館
サッカー	17日(日)	中野多目的広場
射撃	24日(日)	大井射撃場(大井町)
野球	24日(日)～	海老名運動公園野球場ほか
陸上競技	9月7日(日)	海老名運動公園陸上競技場
バドミントン	7日(日)	海老名運動公園総合体育館
空手	14日(日)	海老名運動公園総合体育館
太極拳	10月18日(土)	海老名運動公園総合体育館
卓球	19日(日)	海老名運動公園総合体育館
柔道	26日(日)	海老名運動公園総合体育館
ゴルフ	10月開催予定	大相模CC(愛川町)
ラグビー	1月11日(日)	海老名運動公園陸上競技場

