



マスク「アビイ」
デザイン：石ノ森章太郎

お知らせ

公園や施設で運動する際の注意点 熱中症に気を付けましょう!!

マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなり、
気づかないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなってしまいます。

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時



〔マスク着用時は〕

激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

出典元 環境省 厚生労働省

参加者募集

ゴールドenシュー-の日

日時 8月12日(水)

時間 16時00分~17時00分

場所 長野地区

集合 大桑村保健センター前



大桑村保健センター ☎ 0264-55-4003

公民館
図書室

今週の新刊図書の紹介



あの日の
交換日記
辻堂 ゆめ



運転の
認知機能を
鍛える本
広川 慶裕



しなやかな
日本列島の
つくりかた
葉谷 浩介



宇宙大図鑑
ニュートンプレス



リクエスト
ライオンと
歩いた少年
エリックキャンベル



あしたの華姫
島中 恵