

# 公園を利用される方へ（注意事項）

## ☆雷について

- ・雷鳴が聞こえる、真っ黒な雲に覆われる、冷たい風が吹く、急な強い雨が降り出すなどの兆候がある場合は落雷が差し迫っています。
- ・落雷発生の可能性を生じた場合、利用者は生命を守るため、屋外での活動を直ちに中断し避難してください。
- ・鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカー不可）、バス、列車の内部は比較的 안전한空間です。（気象庁 HP より）
- ・近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを 45 度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から 4m 以上離れたところ（保護範囲）に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から 2m 以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20 分以上経過してから安全な空間へ移動してください。（気象庁 HP より）



## ☆熱中症について

- ・身体が暑さに慣れないうちは激しい運動は避け、軽めで短時間の運動をすることで徐々に身体を慣らしていきましょう。
- ・長時間運動を続けることは避け、こまめに休憩をとりましょう。（環境条件にもよりますが少なくとも 30 分に 1 回程度を目安にしてください。）
- ・汗をたくさんかいたときは、失われた水分とともに塩分（ナトリウム）を補給するようにしましょう。
- ・暑いときは、吸湿性のある素材や通気性のよい衣服を選択するようにします。炎天下で運動する場合は、帽子をかぶり直射日光を避けましょう。
- ・暑さに弱い人は特に熱中症を引き起こしやすいため、いきなり無理な運動をしないようにしましょう。また肥満傾向にある人は熱中症発症者の多くを占めており注意が必要です。
- ・少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を周囲に伝え、運動を中止しましょう。熱中症の重症化を防ぐためには早期発見、早期対応が非常に重要です。

