

# 健康百科

今回は、熱中症の予防と対処法についてお伝えします。

## 熱中症について②



### 熱中症予防の3つのポイント

- ①脱水対策**  
水分をこまめにとりましょう。入浴前後や寝る前、起床時にも水分を補給しましょう。特に大量に汗をかいた時は、水分と一緒に塩分を取ることも必要です。
- ②体内温度を上げない**  
外出する時は、11時～15時頃の暑い時間帯を避けましょう。また、帽子や日傘を使用することも良いでしょう。
- ③室内を涼しくする**  
エアコンと扇風機を併用することで上手に温度を下げましょう。温度は28℃、湿度は70%を超えないようにするのが目安です。

### 熱中症の対処方法

- ①意識がある場合は、涼しい場所に避難し身体を冷やしましょう
- ②自力で水分が飲める場合は、スポーツドリンクや経口補水液などで水分を補給しましょう
- ③自力で水分が飲めない時や症状が回復しない場合は、医療機関を受診しましょう
- ④周囲に呼びかけに反応しない人がいる場合は、すぐに救急車を呼びましょう

健康づくり課



## 大輪のハスに心洗われて

古河公方公園のハナモモに次ぐ目玉といえば、7月に最盛期を迎える大賀ハスです。水面からスーッと伸びた茎に、大ぶりで鮮やかな花を付けますが、その寿命は4日と短く、花が開いているのも早朝からお昼ごろまでと、見頃の時間は限られています。華やかなのに、どこかはかなげに感



じるのはそんな特徴からでしょうか。沼の中で育ち綺麗な花を咲かせるハスは、「汚れた環境に染まらずに清らかであること」という意味である「泥中の蓮」など、いくつかのことわざにもなっています。また仏教との縁も深く、清廉で神聖なイメージもあります。

1975(昭和50)年に千葉市からハスの根2本を譲り受けたことから始まった公園のハス池は、現在約3,000㎡にまで広がっています。朝の公園で、一面に咲き乱れるハスの花に囲まれて、その上品でさわやかな香りも楽しみながら、皆さんも心洗われるすてきな体験をしてみませんか。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟  
Tel47-1129

# 東京2020オリンピック聖火リレーのルートに古河市が選ばれました



予定では、令和2年7月6日に聖火ランナーが市内を走ります。詳細な市内コースや聖火ランナーの募集は、オリンピック組織委員会から公表され次第お知らせします。

【問】企画課Tel92-3111

### 春の叙勲

瑞宝小綬章	旭日双光章	旭日双光章	瑞宝単光章	瑞宝単光章
三枝章さん (71歳、長谷町) 元宇都宮地検事務局長	鈴木壽雄さん (73歳、幸町) 県スキー連盟会長	竹内清郎さん (70歳、上辺見) 元埼玉県 歯科技工士会長	上野勝さん (60歳、東間中橋) 元堀江鉄筋工業 工事部長	斎藤正三さん (68歳、茶屋新田) 元防衛技官

### 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章	瑞宝双光章	瑞宝双光章	瑞宝単光章	瑞宝単光章
田代和政さん (61歳、下大野) 元3等陸佐	小堀野正文さん (65歳、大堤) 元1等陸尉	小堀清さん (61歳、本町) 元2等陸尉	落合明さん (61歳、高野) 元3等陸尉	武澤一夫さん (61歳、常盤町) 元3等陸尉

### 文部科学大臣表彰

### 農林水産大臣表彰

瑞宝単光章	瑞宝単光章	読書活動優良実践団体	日本バラ切花品評会
天内健さん (71歳、尾崎) 元茨城県警察警部	政川敏則さん (71歳、中田新田) 元警視庁警部補	朗読サークルすずめの皆さん 図書の読み聞かせ	黒子忠則さん (42歳、諸川) 園芸農家