

健康百科

熱中症は夏の暑い日だけでなく、体が暑さに慣れていない6月ごろから増えてきます。また、屋外だけでなく高温多湿の室内でも発症します。早めに暑さ対策を行い、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症に特に注意が必要な日

- 気温が高い(28℃以上)
- 湿度が高い(70%以上)
- 日差しが強い、風がない
- 熱帯夜の翌日

熱中症予防方法

●水分補給

のどが渇く前にこまめに水分を補給し、汗を大量にかいた時は塩分やスポーツドリンク、経口補水液なども摂取しましょう。

●外出時の対策

暑い日は日中の外出は控え、日傘や帽子を着用

熱中症を予防しましょう

し、涼しい服装で出かけましょう。また、日陰を利用してこまめに休憩をしましょう。

●家での対策

窓を開けたり扇風機を利用したり、部屋の空気を動かし、エアコンを上手に利用しましょう。氷枕や首に巻く保冷グッズ、すだれやカーテンを利用することもおすすめです。

熱中症の症状と対応方法

頭痛や吐き気、体がだるい、めまいなどが起こります。重症な場合は言動がおかしい、意識がない、けいれんが起こる場合もあります。

涼しい場所で、体を冷やし、水やスポーツ飲料などを少しずつ補給しましょう。けいれんや意識障害等がある場合には、ためらわずに救急車を呼ぶなどして直ちに医療機関を受診しましょう。

健康づくり課

公園日和

今年は桜の開花が早く、ネーブルパークで行われた古河さくらまつりは、前半はソメイヨシノ、そして後半は八重桜と2種類の桜を楽しむことができました。



公園の風景 春から初夏

桜の開花は冬と春の寒暖差に左右され、夏に出来た花芽が秋に休眠し、冬の寒さにさらされると休眠から目覚め、暖かくなるにつれ、花芽が成長します。

冬が寒く、春先が暖かいほど桜の開花は早まります。春の暖かさではなく、冬の寒さで目が覚めるなんて驚きですね。

初夏を迎え、キスゲの季節になります。6月中旬から7月中旬にかけて見頃になり、キスゲ園約2,000平方メートルが黄色やオレンジ色に染まります。

皆様のご来園をお待ちしています。

【問】ネーブルパーク Tel.92-8752

春の叙勲

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章



松井晃さん
(73歳、長谷町)
元日本郵政公社職員

瑞宝双光章



後藤英樹さん
(61歳、けやき平)
元1等陸尉

瑞宝単光章



岩本利生さん
(71歳、三杉町)
元警視庁警部補

瑞宝単光章



坪見國弘さん
(61歳、古河)
元3等陸尉

瑞宝単光章

石井文男さん
(71歳、小堤)
元警視庁警部

全国大会出場

第40回全国JOCジュニア オリンピックカップ春季水泳競技大会

【男子自由形】

大野心聖さん、恩田康佑さん、猿山翔太さん
(あかやまSS)

【男子バタフライ】

大野心聖さん(あかやまSS)

【男子平泳ぎ】

玉井大聖さん(あかやまSS)

【男子背泳ぎ】

忍田尊さん(イトマン古河)

【男子メドレーリレー】

影山憧さん、玉井大聖さん、大野心聖さん、
傳法ひなたさん(あかやまSS)

【男子メドレーリレー】

忍田尊さん、比留間海羽さん、落合颯唯さん、
沼田樹紀さん(イトマン古河)

【女子自由形】

稲垣優さん(あかやまSS)

【女子バタフライ】

杉山智咲さん、伏木美湊さん(あかやまSS)

【女子平泳ぎ】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子背泳ぎ】

杉山智咲さん、武田蒼依さん、五十畑彩花さん
(あかやまSS)

【個人メドレー】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子フリーリレー】

伏木美湊さん、阿久津真綾さん、高矢陽さん、
松村瞳さん(あかやまSS)

【女子メドレーリレー・女子フリーリレー】

中澤心暖さん、武田蒼依さん、田中柚寿さん、
杉山智咲さん(あかやまSS)

表彰



【1位：男子平泳ぎ】
玉井大聖さん
(あかやまSS)



【2位：男子背泳ぎ】
忍田尊さん
(イトマン古河)



【1位：女子メドレーリレー】
【3位：女子フリーリレー】
中澤心暖さん、武田蒼依さん
田中柚寿さん、杉山智咲さん
(あかやまSS)