

健康百科

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分が不足して十分に汗をかくことができず、体内に熱がこもった状態を指します。重症の場合、命に関わることもありますので、しっかり対策をして夏に備えましょう。

こまめな水分補給

マスクを着用していると、喉の渇きに気が付きにくくなります。喉が渇く前に、こまめに水分や塩分、経口補水液などを補給しましょう。

暑さを避ける

◎室内でのポイント

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ・室温と湿度をこまめに確認(温度は28℃以下、湿度は70%以下を目安に)

暑さに注意！ 熱中症を予防しよう

◎外出時のポイント

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用して、小まめに休憩する
- ・暑さの厳しい日は日中の外出をできるだけ控える

◎熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などが挙げられます。重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれんを引き起こします。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

健康づくり課

6月1日～7日は水道週間です

水道週間スローガン「生活も ウイルス予防も 蛇口から」

普段何気なく使っている水道水。蛇口をひねるだけで当たり前のように水が出ると思いませんか。水は限りある「大切な資源」です。水道週間を機会に、水の大切さを改めて考えてみましょう。

【問】水道課(三和浄水場)TEL76-3780

市の水道の現状

古河市の水道水は、思川(約77%)や地下水など(約23%)を水源とし、1日平均約4,500万リットルを皆さんにお届けしています。古河・総和地区に限れば、約97%を思川から取水しています。

取水については「思川開発事業」に参画することを前提に暫定的な許可を受けていますが、渇水時には取水制限を受ける可能性があります。

皆さんに安定して水道水をお届けするため、市では安定水利権の確保を目指していきます。

節水にご協力を

■蛇口の開け閉めは小まめに

蛇口やシャワーは、1分間で約12リットルの水が流れ出てしまいます。水を流したままにせず、コップに注いで歯磨きをしたり、食器のつけ置き洗いをしたりしましょう。

■水の再利用を

お風呂の残り湯を洗濯や掃除、庭の散水に利用しましょう。

春の叙勲

旭日双光章



四本博文さん
(71歳、大手町)
元市議会議員

瑞宝小綬章



飯村豊さん
(71歳、桜町)
元特許庁審査業務部
国際出願課長

瑞宝単光章



高橋栄さん
(65歳、東牛谷)
元消防団長

瑞宝双光章



芝山茂さん
(69歳、仁連)
元茨城西南地方広域
市町村圏事務組合
消防監

瑞宝単光章



鶴見喜代三さん
(74歳、中田新田)
元茨城西南地方広域
市町村圏事務組合
消防司令

藍綬褒章

藍綬褒章



菊田信夫さん
(65歳、中田)
消防団長

藍綬褒章



関美津子さん
(77歳、尾崎)
保護司

全国大会表彰

ALL JAPAN CHEER DANCE
CHAMPIONSHIP 2020

USA All Star Nationals 2021

Mini編成Pom部門1位：鏝塚菜々子さん
(PINKDIAMONDS SHINE)



こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

自家焙煎の豆を使用した香り高いコーヒーやチーズケーキを味わいながら、居心地の良いおしゃれな空間でゆったりとした時間を過ごすことができます。

夏の時期にはスッキリとした水出しコーヒーや自家製のレモネードもオススメ。お友達と会話を楽しんだり、一人で読書したりするのにぴったりのお店です。是非、行ってみてください!

時間を忘れて癒やされるおしゃれなカフェ

Cafe 5040 Ocha-Nova



【店舗概要】

営業時間：11時～19時
定休日：月曜日
住所：本町4-2-29
電話番号：32-5577



こがキラメンバー よっしー