

健康百科

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。重症になると命に関わることもありますので、熱中症の予防対策をしっかり講じて、今年の夏も乗り切りましょう。

こんな時は要注意

- ・気温が高い(28℃以上)
- ・湿度が高い(70%以上)
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内

予防方法

- ・喉の渇きを感じる前に小まめに水分補給
- ・エアコンや扇風機を活用し、温度を調整する
- ・風通しのよい涼しい服装や帽子・日傘の活用
- ・暑いときは外出を避ける
- ・人混みを避け、必要に応じてマスクを外す

熱中症に注意しましょう

熱中症の症状

主な症状として頭痛、吐き気、倦怠感、目まい、意識消失などが挙げられます。体調が悪くなったときは、涼しい場所で体を冷やし、水分を補給しましょう。時間がたっても症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の、前日夕方と当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されたときは、不要不急の外出を避け、熱中症の予防対策を講じましょう。

市ホームページや市公式LINE等でも熱中症の情報を発信していますので、ぜひ、ご覧ください。

健康づくり課

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

カフェ・マザー・アースは、江原ファーム三代目の誠さんが鶏や飼料にこだわって生産している希少地養卵を使った料理「オムハヤシ」が味わえるお店です。黄身が鮮やかで甘みが強い濃厚な卵を使った料理をぜひ、お召し上がりください。

敷地内フリースペースでは、演奏会や各種ワークショップなどの場所を提供していますので、気軽に連絡してみてくださいね!

希少卵を使ったオムハヤシ カフェ・マザー・アース 直営養鶏場 江原ファーム



【店舗概要】

営業時間：11時30分～16時30分
定休日：日・月・火曜日
住所：下大野1119-2
電話・FAX番号：92-0957



こがキラメンバー Gen

全国大会出場

第44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

【200mフリーリレー】

早川綾美さん、鈴木唯華さん、館野珠菜さん、小椋陽香梨さん、菊池煌之介さん、中澤侑星さん、フィッシャデンハイミッシュさん、箱守良輝さん(あかやまSS)

【400mフリーリレー】

武田蒼依さん、中澤桃菜さん、中澤心暖さん、田中柚寿さん(あかやまSS)

【200mメドレーリレー】

齋藤海遥さん、小椋風紗さん、内田小春さん(あかやまSS)

【400mメドレーリレー】

武田蒼依さん、中澤心暖さん、杉山智咲さん、田中柚寿さん(あかやまSS)

【50m平泳ぎ】

遠藤広基さん、中澤侑星さん、早川綾美さん、鈴木唯華さん(あかやまSS)

【100m平泳ぎ】

遠藤広基さん、中澤心暖さん(あかやまSS)

【200m平泳ぎ】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【50m背泳ぎ】

館野珠菜さん(あかやまSS)

【100m背泳ぎ】

青山宗馬さん(あかやまSS)

【50m自由形】

鈴木唯華さん、菊池煌之介さん(あかやまSS)
忍田尊さん(イトマン古河)

【100m自由形】

忍田尊さん(イトマン古河)

【200m自由形】

中澤桃菜さん(あかやまSS)

【50mバタフライ】

小椋風紗さん、中田有友さん(あかやまSS)
忍田尊さん(イトマン古河)

【100mバタフライ】

小椋風紗さん、齋藤海遥さん、中田有友さん(あかやまSS)

未来くん杯 第16回全国中学生 選抜空手道選手権大会

【中学1年生女子組手の部】

山本椋菜さん(総和空手道スポーツ少年団)

表彰

All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2022

【Mini編成 Pom部門 Small B】

鑑塚菜々子さん
(PINKDIAMONDS SHINE)

