

健康百科

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることにより体温の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、予防対策をしっかり行い、今年の夏も元気に過ごしましょう。

熱中症の症状

目まいや立ちくらみ、筋肉痛、筋肉のこむら返り、大量の汗をかく等の症状がある場合は、涼しい場所で体を冷やして水分補給をしましょう。症状が改善しない場合や自力で水分補給ができないときは医療機関で受診してください。

予防方法

■小まめな水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給(目安は1日1.2リットル)
- ・たくさん汗をかいたときは塩分補給も行う

熱中症は予防することが大切です

■暑さを避ける

- ・室内が28℃を超えないようエアコン等で調節する
- ・涼しい服装を心掛け、帽子や日傘も活用する

■日頃の健康管理

- ・体温測定等を行い、体調の悪い日は無理をしない
- ・十分な睡眠、3度の食事、適度な運動など暑さに備えた体力づくりをする

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行きましょう。市ホームページや市のLINE公式アカウントでも熱中症の情報発信をしています。ぜひ、ご活用ください。

健康づくり課

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

世界中のお酒と手作りフードが味わえる、古河の夜の灯り、BAR38。お師匠店であるダルウィニーの精神を引き継ぎ「さあ飲もう、飲めば分かるさ」が合言葉になっています。

マスターの魅惑のカクテルや限定ウイスキー、世界の名酒のほか、きよしシェフの手作りフードを食べると、異国の世界にワープした気分になります。料理のテイクアウトも可能ですよ。

古河の夜の灯り BAR38



【店舗概要】

営業時間：18時～(閉店時間は曜日で異なる)
定休日：日曜日(日曜営業の場合有り)
住所：東本町1-5-3

こがキラメンバー ふくちゃん

全国大会出場

第45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50m自由形】

中田有友さん(あかやまSS)

【女子50m自由形】

小椋陽香梨さん、鈴木唯華さん、石川日葵さん(あかやまSS)

【女子100m自由形】

石川日葵さん、中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子200m自由形】

中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子400m自由形】

中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子50m背泳ぎ】

小椋陽香梨さん(あかやまSS)

【男子100m背泳ぎ】

青山宗馬さん(あかやまSS)

【男子50m平泳ぎ】

遠藤広基さん、玉井大聖さん(あかやまSS)

【女子50m平泳ぎ】

鈴木唯華さん、早川綾美さん(あかやまSS)

【男子100m平泳ぎ】

遠藤広基さん(あかやまSS)

【女子100m平泳ぎ】

早川綾美さん、中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子200m平泳ぎ】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【男子50mバタフライ】

中田有友さん(あかやまSS)

【女子50mバタフライ】

小椋凧紗さん(あかやまSS)

【男子100mバタフライ】

中田有友さん(あかやまSS)

【女子100mバタフライ】

小椋凧紗さん、齋藤海遥さん(あかやまSS)

【女子400m個人メドレー】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【男子4×50mメドレーリレー】

遠藤広基さん、青山宗馬さん(あかやまSS)

【女子4×50mメドレーリレー】

小椋陽香梨さん、鈴木唯華さん、菊池咲希乃さん、早川綾美さん、小椋凧紗さん、石川日葵さん(あかやまSS)

【女子4×100mメドレーリレー】

諏訪心都さん、内田小春さん、齋藤海遥さん、中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子4×50mフリーリレー】

小椋陽香梨さん、鈴木唯華さん、菊池咲希乃さん、丸山結楽さん、小椋凧紗さん、舘野心さん、石川日葵さん(あかやまSS)

JOCジュニアオリンピックカップ未来くん 杯第17回全国中学生空手道選抜大会

【女子個人形】

初見莉世さん(総和空手道スポーツ少年団)

【男子個人組手】

鈴木啓太さん(総和空手道スポーツ少年団)

【女子個人組手】

山本椋菜さん(総和空手道スポーツ少年団)