

健康百科

熱中症を予防しましょう

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、体内に熱がこもる状態を指します。重症になると命に関わるため、予防が大切です。熱中症について正しい知識を身に付け対策を行い、熱中症を防ぎましょう。

熱中症の症状

目まいや大量の発汗、嘔吐、頭痛、けいれん、筋肉痛、こむら返りなどの症状があるときには、涼しい場所へ避難し、体を冷やしながら水分補給をしましょう。自力で水分補給ができない場合や意識がない人がいたら、ためらわずに救急車を呼びましょう。

予防方法

■小まめな水分補給

喉が渇く前に水分補給をしましょう。汗をたくさ

んかいたときには塩分補給も必要です。

■暑さを避ける

室温を確認し、エアコン等の冷房機器をうまく活用しましょう。外出時は、暑い時間帯をできるだけ避けて涼しい服装を心がけ、帽子や日傘も活用しましょう。

■日頃の健康管理

体調が悪いときや疲れているときは、熱中症のリスクが高まります。日頃から自分の体調を意識し、無理をしないようにしましょう。

十分な睡眠と3食バランスの取れた食事を取るようにしましょう。また、暑くなり始めるころから軽い運動をするなど、体を暑さに慣らしておくことも大切です。

【問】 ☎健康づくり課Tel48-6883

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

街中にあるこの妖怪ポストのようなもの…見たことがある人も多いのではないのでしょうか？ ここには「まくらがの里散歩道スタンプラリー」のスタンプが入っています。スタンプラリーは古河公方コース、江戸文化コース、旧日光街道コースがあり、文化財や史跡巡りも楽しめます♪

家族や友達と古河の歴史を感じながら街並みを散策してみたいかですか。



こがキラメンバー テツ

【スタンプ集印帳の販売場所】

- ・古文化振興課
- ・古河歴史博物館
- ・古河断熱東公民館
- ・古河断熱中田公民館
- ・ヤクルトはなもプラザ

古河の妖怪ポスト？ まくらがの里散歩道スタンプラリー



全国大会出場

第46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

【女子50m自由形】

小椋風紗さん(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・100m背泳ぎ】

小椋陽香梨さん、館野珠菜さん(あかやまSS)

【女子50m平泳ぎ】

鈴木唯華さん、早川綾美さん、菊池咲希乃さん(あかやまSS)

【男子50m平泳ぎ】

玉井大聖さん(あかやまSS)

【女子100m平泳ぎ】

中澤心暖さん、鈴木唯華さん(あかやまSS)

【女子100mバタフライ】

齋藤海遥さん、小椋風紗さん(あかやまSS)

【女子200mバタフライ】

齋藤海遥さん(あかやまSS)

【女子200m個人メドレー】

菊池咲希乃さん(あかやまSS)

【女子4×50mフリーリレー】

菊池咲希乃さん、阿部愛未さん、鈴木唯華さん、小椋陽香梨さん、館野珠菜さん、早川綾美さん(あかやまSS)

【女子4×100mフリーリレー】

小椋風紗さん、内田小春さん、齋藤海遥さん(あかやまSS)

【女子4×100mメドレーリレー】

武田蒼依さん、中澤心暖さん、谷地田姫子さん(あかやまSS)

スターゼンカップ第54回日本少年野球春季全国大会

【小学生の部】

會田真大さん、緑川昇星さん(春日部ボーイズ)

第23回全国小学生ソフトテニス大会

【ダブルス男子5年生の部】

中村律さん(古河STCスポーツ少年団)

表彰

第36回全日本ベンチプレス選手権大会



【1位：女子57kg級マスターズⅠ】

【3位：女子57kg級一般】

上原麻衣さん(PRETTY GUNS)



【2位：女子63kg級マスターズⅡ】

櫻井美幸さん(PRETTY GUNS)

第46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



【2位：女子4×50mメドレーリレー】

小椋陽香梨さん、鈴木唯華さん、館野珠菜さん、早川綾美さん(あかやまSS)



【3位：女子50m自由形】

菊池咲希乃さん
(あかやまSS)



【3位：女子200m平泳ぎ】

中澤心暖さん
(あかやまSS)