

夏も元気に過ごすために

冷たいものの取り過ぎや冷房の効き過ぎた部屋が原因で体調を崩したり、夏に流行する感染症にかかったりするなど、夏に起こりやすい健康問題は多々あります。食事・運動・睡眠を意識し、生活リズムを整えることが大切です。

免疫力を高め、元気な体をつくりましょう！



【食事】
バランスの良い食事を心がけ、冷たいものの取り過ぎに注意しましょう

【運動】
涼しい時間帯や場所で運動を行い、体力づくりを心がけましょう

【睡眠】
十分な睡眠と休息が大切です。適切な室温を保ち、快適な睡眠環境を確保しましょう

夏が始まるよ!!



熱中症予防のポイント

水分補給をしっかりと！

喉が渇く前に小まめに水分・塩分補給をしましょう



暑さを避ける！



室内でも熱中症になります。エアコン等をうまく活用しましょう。また、暑い時間帯の外出を避けるなど、無理をしないようにしましょう



高齢者・子どもは要注意！

熱中症は命を落としてしまうことも…



楽しむための4つの

楽 味 遊 防

青空に浮かぶ入道雲の下、蚊取り線香の匂いを感じながら、風鈴の音に耳を澄ませ、取れたてのスイカを味わう。梅雨が明けると五感を刺激する夏がやってきます。子どもたちにとって待望の夏休みも始まり、家族や友人と楽しい思い出をつくる絶好の機会です。

自然あふれるサンワ設計ネーブルパークではキャンプエリアをリニューアルし、より気軽にアウトドアを満喫できるようになりました。また、古河歴史博物館周辺で行われる「夢あんどんと夕涼み」や盆踊りなどの地域の夏祭り、そしてなんと言うても古河の夏の風物詩「古河花火大会」が開催されるなど、今年の夏はワクワクするようなイベントがたくさんあります。

しかし、暑くなると心配になるのが熱中症です。今年も猛暑になることが予想されており、体調管理に気を付けなければなりません。旬の食材を使用したバランスの良い食事を心がけ、古河の夏をいっぱい楽しみましょう。

古河の夏も楽しもう

クーリングシェルターをご利用ください

クーリングシェルターとは、日中の暑さから一時的に避難するために市が指定した施設です。熱中症特別警戒アラートが発表されたときなど、熱中症を防ぐためにご利用ください。

対象施設はこちら



▲このマークが目印