

健康百科

熱中症は重症になると命に関わるため、しっかり予防することが大切です。特に、高齢者や乳幼児は熱中症にかかりやすいため、早めの対策を心がけましょう。

熱中症の症状と対処

目まいや大量の発汗、嘔吐、頭痛、けいれん、こむら返りなどの症状がある時には、涼しい場所へ避難し、体を冷やしながら水分補給をしてください。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てください。汗をたく

熱中症を予防しましょう！

さんかいたときは塩分の補給も必要です。

■暑さを避ける

室内でも熱中症になるため、エアコン等の冷房機器を活用してください。外出は暑い時間帯をできるだけ避け、涼しい服装を心がけましょう。帽子や日傘を使うのも効果的です。涼しい環境以外では運動等を中止しましょう。

■日頃の健康管理

十分な睡眠と3食バランスの良い食事を取りましょう。暑くなり始める時期から軽い運動をするなど、暑さに体を慣らしておくことも大切です。

熱中症の予防に、熱中症警戒アラートをご活用ください。アラートが発表された時は、普段以上に注意して熱中症予防行動を取りましょう。



【問】☎健康づくり課Tel48-6883

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

毎日店内で一つ一つ丁寧に焼きあげる、ふわふわモチモチのコッペパンは、ほっ♡と…幸せになるおいしさです。50種類以上の豊富なメニューのほか、毎月変わる「月限定メニュー」も楽しみの一つ。ぜひ、皆さんもチェックしてください！
また数量限定ですが、金曜日の10時30分からは古河赤十字病院でも販売しています。



こがキラメンバー ヨッシー

【店舗概要】

営業時間：9時～17時

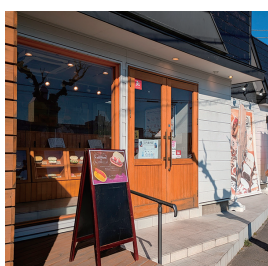
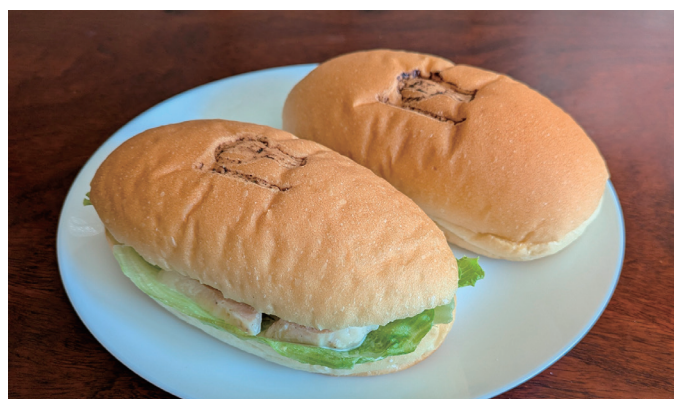
※なくなり次第終了。

住所：鴻巣979-6

電話：33-6240



*ふわふわ*モチモチ* コッペパン専門店JOURNEY



春の叙勲

瑞宝双光章



明田任功さん
(74歳、鴻巣)

元関東経済産業局
総務企画部次長

瑞宝単光章



尾花峰夫さん
(76歳、東牛谷)

元茨城西南地方広域
市町村圏事務組合消防指令

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

渡部政志さん
(74歳、中田)
元警視庁警視

瑞宝双光章



三枝武さん
(75歳、宮前町)
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



塚原良治さん
(72歳、古河)

元東京消防庁消防司令補



全国大会出場・表彰

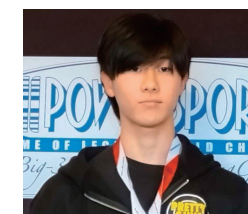
JFA第15回全日本U-15女子フットサル選手権大会

丸森心暖さん、石澤聖華さん(アイナック白岡SCレディース)

全日本ベンチプレス選手権大会「第26回クラシック部門」



【2位：女子69kg級マスターズⅡ】
櫻井美幸さん
(PRETTY GUNS)



【2位：男子59Kg級サブジュニア】
藤川壮牙さん
(PRETTY GUNS)