

健康百科

6月に入り、暑さを感じる日が増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、気温や湿度の上昇により熱中症のリスクが高まります。熱中症は体内の水分・塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなることで、目まいや吐き気、頭痛などの不調を引き起こします。油断せず、今のうちから早めの対策をしましょう。

対策のポイント

■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は塩分の補給も必要です。

■暑さを避ける

昼夜問わず、室内でも熱中症になる可能性があるため、エアコン等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、涼しい服装で帽子や日傘

早目の対策で熱中症を予防しましょう！

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

十分な睡眠と主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を1日3食取りましょう。暑いからといって冷たいものを取り過ぎると、胃腸の働きが弱くなり食欲低下を招きます。また、暑くなり始める頃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。

熱中症予防情報の活用

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には、普段以上に注意して熱中症予防行動を取りましょう。

詳細は、2次元コードをご覧ください。



【問】☎健康づくり課TEL48-6883

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

子どもって、本当は遊びの天才。でも大人の都合で「ダメ」「危ない」「また今度」が増えがち…。古河ころりんプレーパークは、子どもの「やってみたい」を大切にできる場所です。外遊びや木工など自然に触れながらのびのび遊べます。予約不要・出入り自由。ぜひ、お気軽に遊びに行ってみてください。

子どもが主役の遊び場 古河ころりんプレーパーク



こがキラメンバー さとみん

【活動概要】

開催日：不定期(月1回程)
活動場所：特別養護老人ホーム白英荘敷地内



詳細はこちら

春の叙勲

瑞宝小綬章



佐山光紀さん
(72歳、中田)
元陸自守山駐屯地
業務隊長

瑞宝双光章



長濱満男さん
(86歳、久能)
学校歯科医

瑞宝単光章



大久保新二さん
(57歳、駒羽根)
西山運輸機工(株)
クレーン運転士

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章



今泉光一さん
(67歳、中田新田)
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

佐々木敏明さん
(74歳、下辺見)
元埼玉県警部補

瑞宝単光章

大庭克哉さん
(66歳、東諸川)
元東京消防庁
消防司令長

全国大会出場

第16回日本バツハコンクール

【小学5・6年A部門】
井垣凜太郎さん

第37回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会

【男子・都道府県対抗戦ダブルス】
宇都木倅人さん(総和南中学校)

第25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】
島田匠さん(古河STC)
【ダブルス男子4年生以下の部】
宇都木晟季さん、中島悠輝さん(古河北利根ジュニアソフトテニスクラブ)