

環境課からののお知らせ

●7月の例

各ごみの収集日については「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。最新版は「平成27年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

第○・○曜日が家のカレンダーでいつなのかわかりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 (第1・金)	2 (第1・土)
3	4 (第1・月)	5 (第1・火)	6 (第1・水)	7 (第1・木)	8 (第2・金)	9 (第2・土)
10	11 (第2・月)	12 (第2・火)	13 (第2・水)	14 (第2・木)	15 (第3・金)	16 (第3・土)
17	18 (第3・月)	19 (第3・火)	20 (第3・水)	21 (第3・木)	22 (第4・金)	23 (第4・土)
24	25 (第4・月)	26 (第4・火)	27 (第4・水)	28 (第4・木)	29	30

海岸一斉清掃

7月は海岸愛護月間です。私たちの海岸を快適で美しく保つため全国で海岸一斉清掃が行われます。

南国市でも久枝から十市に至る海岸で一斉清掃を行います。地域の皆様のご協力をお願いいたします。

■日時 平成28年7月3日(日)
6時30分～7時30分

■小雨決行

※ただし、悪天候(気象に関する警報発令等)の場合は、7月17日(日)に延期します。

「セタライトダウン」のお知らせ

環境省では、2003年より「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。これは、ライトアップ施設や家庭の照明を消して、日常生活の中で温暖化対策を実践するきっかけを作ることとを目的としています。

7月7日(木)七夕の日はクールアースデーです。夜8時から10時までの2時間は、あかりを消して夜空を見上げてみませんか。



犬はきちんと飼育しましょう

犬の飼い方についての苦情が多く寄せられています。

○犬の散歩をするときは、小型のスコップ等を携帯し、飼犬のフンは必ず持ち帰りましょう。フンは可燃ごみとして出すことができます。

○犬の放し飼いはやめましょう。リードをつないでおかないと、車にはねられたり、人や他の飼犬に噛みついたり、思わぬ事故につながります。

○不必要に吠え続けることがないように、しっかりとしつけましょう。散歩を十分にしたら、遊び道具を与えたり、家族の気配がするところを居場所にするなど無駄吠え解消に効果的です。

蜂に注意してください！

毎年春から秋にかけて、蜂の営巣活動が活発になります。市で蜂の巣の駆除は行っておりませんが、ホームセンター等で購入できる蜂専用の駆除スプレーを使って駆除するか、専門業者に依頼してください。専門業者は電話帳の「消毒業」のページをご参照ください。

【蜂に刺されないようにするには】
・巣に近づかない
・巣の前を急いで横切ったり、振

省エネの「コ」

夏本番です。エアコンはからだにも地球にも優しい使い方をしましょう。

○設定温度は28℃を目安に。必要な時だけつけましょう。

○冷房時はドア、窓の開閉は少なく。レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。

○外出時はカーテンをしめると効果的。部屋が暑くなるのを防ぎます。

○扇風機を併用しましょう。風が体にあたると涼しく感じます。
○室外機のまわりは整理整頓。風通しをよくしましょう。



熱中症が疑われたら

▼涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
▼エアコンを使用したり、扇風機やうちわなどで風を当てたり、体を冷やす。
▼飲めるようであれば水分を少しずつ、こまめに飲ませる。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

自分で水が飲めない、体に力が入らなくなり動けない、意識がない(おかしな)全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



救急講習のご案内

南国消防署では、毎月第2、第3日曜日にAEDなどを利用した心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、出血時の止血法などの応急手当の救急講習を行っています。受講希望の方は、救急講習実施日の5日前までにお申し込み下さい。

※お問い合わせは消防本部
(0863・3511)まで

熱中症を予防しましょう

今年も暑い夏になりそうです。平成27年に南国市消防本部管内において、50名が熱中症と思われる症状で救急搬送されています。熱中症は予防ができる病気です。熱中症を知り、しっかり予防しましょう。

熱中症とは

室温や気温、湿度が高い中の作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇めまい、嘔吐、重症になると、けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。



予防のポイント

★暑さを避けましょう
▼直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。
▼エアコンや扇風機を使って、室温が28度を越えないようにしましょう。
(温度計、湿度計を置くことをお奨めします。)
▼外出時は、日傘をさす、帽子をかぶるなどの日よけ対策をしましょう。
(特に高齢者や持病のある方は、真夏日に長時間の屋外での活動は控えましょう。)

★服装を工夫しましょう

汗をよく吸収してくれる素材や早く乾燥する素材の服や下着を着るようにし、体をしめつけない涼しい服装で出かけましょう。太陽の熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けましょう。

★こまめに水分を補給しましょう

水分補給は熱中症予防の基本です。こまめに水分補給することを心掛けてください。
また、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。



★体調管理をしましょう

睡眠不足や前日の飲酒、朝食の未摂取などで体調がすぐれないと熱中症を起こしやすくなります。深酒をせず、十分な睡眠をとりましょう。

子ども、高齢者は特に注意

体温の調節機能が未発達な子どもや、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下している高齢者(65歳以上)は、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。南国市内において平成27年に熱中症と思われる救急搬送のうち58%(29名)が高齢者です。

★子供の熱中症予防

▼遊びの際にも休憩を取り、水分補給をしましょう。
▼服装に注意し、帽子も忘れずにかぶりましょう。
▼ちよつとの間だからと油断せず、絶対に自動車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう。

★高齢者の熱中症予防

▼外出時には飲み物を持ち歩いてこまめに水分補給をしましょう。
▼エアコンをうまく活用しましょう。
(冷たい空気は下においてくるので、部屋の天井付近に送風する風向きにすることで、部屋全体を冷やすことができます。)
▼入浴前後に水分を摂りましょう。
▼寝る前にも水分を摂り、枕元に飲み物を置きましょう。(就寝中も水分は失われます。)