

環境課からののお知らせ

6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30年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

第〇・〇曜日が家のカレンダーでいつな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

市内一斉清掃について

6月は環境月間です。

市内の良好な生活環境を保全するために、一斉清掃を実施します。市民の皆さんの参加・ご協力をお願いします。

■日時／6月3日(日)

※開始時刻・集合場所等は地区で決めていますので、回覧等でご確認ください。

※9時30分までに地域で定められた集積場所へ集めてください。

■備考／小雨決行、順延無し。
※気象に関する警報発令等の場合は市の回収を中止いたします。

※家庭のごみや草木（道路・空き地・庭）、水路・側溝などの泥は収集しません。

「夏至ライトダウン」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を目的としています。

夏至の日の6月21日(木)の夜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。

熱中症とは

周りの温度に体が対応できず、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなる事で起こる、体の異常です。
症状としては、体温の上昇・めまい・嘔吐・重症になるとけいれん・意識障害が見られます。

子ども、高齢者は特に注意

乳幼児や小児は、体温調節機能が未発達です。汗をかく機能が未熟で、体内に熱がこもり、大人よりも体温が上昇し易いのです。又、身長が低いことから照り返しの影響が強く、大人が感じている暑さ以上の高温な環境下にいる事になります。

特に乳幼児は自分で予防策がとれません。保護者は子どもの異変に敏感になり、適切な対応が行える必要があります。

高齢者（65歳以上）の場合、暑さやのどの渇きを感じにくいので、自身の異常に気付きにくいのです。体温調整機能の低下もあり、体に熱が溜まり易く、循環系への負担が大きくなっています。

予防のポイント

暑さを避ける

屋外では日陰を歩き、帽子をかぶる等して直射日光を避けましょう。屋内では扇風機やエアコンを適切（温度28℃以下・湿度60%以下）に使用しましょう。シャワーや、冷たいタオルで体を拭くだけでも冷やす効果があります。

服装の工夫

吸水性に優れた素材や、早く乾燥する素材の服・下着を選び、体を締め付けない、涼しい服装で通気しましょう。日光の下では熱を吸収し熱くなる黒色系の服装は避けましょう。

こまめな水分補給

入浴後や暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分補給することを心掛けましょう。たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。

体調管理

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いとなります。深酒をせず、十分な睡眠をとりましょう。

熱中症が疑われたら

▼涼しい場所へ避難し、衣服を緩め安静とし、水分を少しずつとらせて様子を見ましょう。

▼首・腋の下・股の付け根に氷のう等を置き、太い血管を通る血液を冷やすことで、体の内部を冷やすよう心掛けましょう。

こんな時は救急車を呼ぼう

自分で水が飲めない・力が入らない・意識が無い（おかし）・けいれんがある時等は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数（WBGT）の実況と予測を観覧できる他、熱中症について多くの情報が掲載されており、
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



救急講習のご案内

南国消防署では、毎月第2・第3日曜日の午前9時から12時に、心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）、AEDの使用方法、止血法など応急手当の救急講習を行っています。受講希望の方は、講習実施日の7日前までにお申込み下さい。

■問い合わせ
消防本部

☎0863・3511

ペットボトルはラベルをはがして出してください。

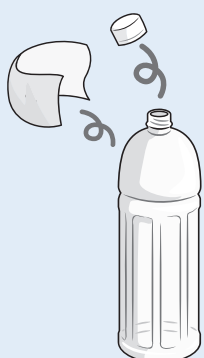
昨年度の広報でもお知らせしておりますが、公益財団法人日本容器包装リサイクル協会の引き取り品質ガイドライン変更に伴い、ペットボトルはラベルをはがして出していただくようお願いします。

※ラベルはキャップとともに容器包装プラスチックとして出してください。

※一面のり付けされていたり、ミシン目が無く容易にはがせないラベルは、はがさずに出してください。

◎ペットボトルの出し方

1. ラベルとキャップを外す
2. 中を軽く水洗い
3. 軽くつぶす
4. 資源ごみ指定袋へ



■問い合わせ／環境課 ☎880-6557