

環境課からののお知らせ

6月の例

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

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○・○曜日が、ご家庭のカレンダーでいつなのか分かりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

熱中症を予防しましょう



さあ！今年も夏がやってきました。暑い季節と言えば、忘れてはいけないのが「熱中症」です。症状があらわれる前にしっかりと対策し予防しましょう。去年度は南国市で42名の方が熱中症で緊急搬送されています。



熱中症とは

高温、多湿な場所が長時間活動を続けることで体内から水分が失われていきます。その時に現われる体の異常が熱中症です。初期症状としては体温上昇、めまい、嘔吐となり、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、

予防のポイント

- 気温と湿度を気にかけて** 高温、多湿な場所は避けましょう。屋内では日差しを避け、風通しの良い場所です。
- 服装を工夫** 通気性の良い衣服を選び、吸水性や速乾性に優れた下着を選びましょう。また帽子を着用し頭部を直射日光から防ぎましょう。
- こまめに水分を補給** 出かけるときは必ず飲み物を持ち歩きましょう。喉が渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクは水分の吸収と汗で失われた塩分の補給ができ、熱中症予防に非常に重要です。
- 体調管理をしましょう** 熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。栄養バランスのとれた食事を三食きちんと摂りましょう。室温は下げすぎないように注意し、寝具は通気性の良いものを選び、十分な睡眠をとることが大切です。

子どもの熱中症

子供の場合、体温調節能力が未熟なため成人よりも熱中症になりやすくなります。地面からの照り返しの影響を強く受け、成人が感じている暑さ以上の高温な環境下にもいます。特に肥満傾向の高い子供は深部体温が高くなりやすいので、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

高齢者の熱中症

高齢者の場合は、温度感知の鈍さから、体温調節が遅れてしまいます。体温調節が遅れることで体が熱がたまり、熱中症になります。遅れて水分補給しても脱水から回復しにくいという面もあります。

熱中症にならない為には?

対策は水

対策は日差しを避ける

対策は水分補給

予防 直射日光を避ける、涼しい服装で過ごす、こまめな水分補給、十分な休息を取る等々

初期 体温上昇、目まい、嘔吐

重症 意識の異常、けいれん等々

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、体が力が入らなくなり動けない、意識がない(おかし)、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。

熱中症が疑われたら

・衣服を脱がせる、または緩めて体から熱を放散させます。
・飲めるようであれば水分を少しずつ、こまめに飲ませましょう。
・風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させましょう。
・首下、脇の下、大腿の付け根にある太い血管を氷のう等で冷やしましょう。

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」には、熱中症について多くの情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧になってください。
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



救急講習のご案内

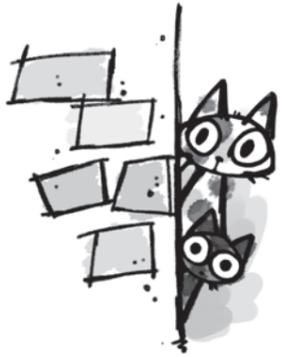
南国市消防署では、毎月第2、第3日曜日に AED などを利用した心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、出血時の止血法などの応急手当の救急講習を行っています。受講希望の方は、救急講習実施日の5日前までにお申し込み下さい。

問い合わせ
消防本部
0863・3511

猫を飼っている方へ

猫のいたずらやファンに対する苦情が、多く寄せられています。猫を飼われている方は、室内で飼育しましょう。猫は捕食性の生き物で、なわばりを決めるところから離れない傾向があります。室内をなわばりと教え、清潔な容器で規則正しく給餌し、水を与えましょう。トイレも専用の容器で常に清潔に保ちましょう。タンスの上上げられるようにするなど、立体的な飼育空間を作るもの効果的です。万が一、行方不明になった時に備え、迷子札を付けておくとも良いでしょう。

また、猫をいじめたり、捨てることは「動物の愛護及び管理に関する法律」で禁止されています。終生、愛情と責任をもって飼育しましょう。



地球が泣いています

一部の心ない人による山林、道路、河川、空き地等への不法投棄が見受けられます。不法投棄は、美観を損なうだけでなく、悪臭や汚染、新たな不法投棄を誘発し、生活環境を悪化させることとなります。

また、水路等をボランティアで清掃している方も多数おられ、私たちの住みよい環境が守られております。誰かが汚した場所をきれいにしてくれている方が居ることを忘れず、一人ひとりが、日頃からルールに則った分別を心掛けていただき意識を高く持つて、きれいな南国市の環境を守っていきましょう。

ごみステーションへの出し方

ごみステーションは、一般のご家庭から排出されるゴミの集積所となっております。農業用資材をはじめとした事業用ごみにつきましては、原則出せないこととなっております。

ごみステーションは、環境委員をはじめとした地域の方々の日頃からのご尽力によりまして美化、整理、調和が保たれております。

引き続き市民の方々、お一人おひとりの分別ご協力をよろしくお願いします。



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。市民の皆さんのご参加・ご協力をお願いいたします。

■日時/6月2日(日)
※開始時刻・集合場所等は地区で決めていますので、回覧等で確認ください。

※午前9時30分までに地区で定められた集積場所へ分別しておいでください。

■備考/小雨決行、順延無し。
※気象に関する注意報、警報発令等の場合は、市による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。

問い合わせ/環境課 ☎880-6557