

### 夏の暑さに向けて万全の備えを!! 新型コロナウイルス感染症も怖いですが熱中症はもっと怖いです。

そろそろ夏の暑さが気になる季節になって参りました。

新型コロナウイルス感染症はなかなか根絶というところまで行きませんが、少し落ち着いているように思えます。

気を緩めることはできませんが、暑さで体調を崩しては元も子もありません。

体調管理に充分、気を付けて夏を乗り越えていきましょう!!



#### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



#### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(2.2ℓ)を目安に  
コップ  
約6杯

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



#### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

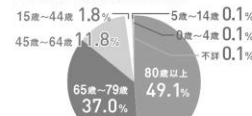
### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



#### 熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別 / 熱中症死亡者の割合

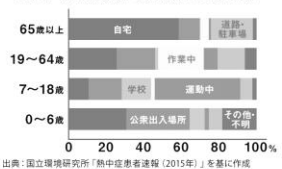


出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

#### 熱中症による死亡者の 約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別 / 熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者の発生(2015年)」を基に作成

#### 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

「ゴミ出しのルール」を何回かにわたってお知らせします。参考にしてください！  
今回は「燃やせるごみ」です

## 燃やせるごみ

週に2回

有料

出し方 指定ごみ袋



### 出し方のポイント

- ① 指定ごみ袋に入れて出しましょう。
- ② 生ごみは、水切りをしましょう。
- ③ 新聞・雑誌・ダンボールは、無料で出せる集団資源回収や回収拠点を利用しましょう。



### 具体例



生ごみ、アルミホイル、貝がら



製品プラスチック



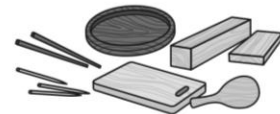
ゴム・革・ビニール製品



衣類、布類



ティッシュ、紙おむつ、マスク、汚れた紙など



木製品・木材など

### 注意事項

- 紙おむつは、汚物を取り除いてから出してください。
- 先のとがったものは、厚紙などで包んで指定ごみ袋に「キケン」と表示してください。
- 油は液状のままでは「ごみ」として出せません。凝固剤で固めるか紙や布に染み込ませてポリ袋に入れてから指定ごみ袋に入れて出してください。
- 新型コロナウイルス感染症の対策として、使用したマスクや鼻水などが付着したティッシュなどを廃棄する際は、ポリ袋に入れるなど封をしてから、市の指定ごみ袋に入れて飛び散らないようなるべく空気を抜いて袋の口をしっかりと結んで出してください。

Q カバン・ベルトなどについている、止め具・金具などは、取らなくてよいのですか。

A. 止め具・金具などは、ついたままでも「燃やせるごみ」に出せます。

Q 「大型ごみ」と「燃やせるごみ」の見分け方はどうするのですか。

A. 指定ごみ袋に入り、口をしっかりと縛ることができれば、「燃やせるごみ」で出せます。

## スプレー缶・カセットボンベ

燃やせるごみと同じ日

無料

出し方 透明または半透明の袋



中身を使い切って、穴をあけずに出してください。

⚠ 火災の原因になるため、決して指定ごみ袋には入れないでください。