

熱中症を防ぎましょう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調が悪くなったり、暑さに慣れていなかったりすることも影響して発症します。気温が高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。

熱中症についての正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調の変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

次の方は特に注意を

◎高齢者

暑さやのどの渇きを感じにくく、暑さに対する体の調整機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

◎幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長が低い子どもは大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温

の調整機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすく、注意が必要です。

◎持病がある方、体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。

熱中症の予防

水分補給をすること、暑さを避けることが特に大切です。暑さの感じ方は人によって異なるので、体調の変化に注意しましょう。

◎こまめに水分補給を

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

◎エアコンや換気で適切な室温に

扇風機やエアコンで適切な室温を保ちましょう。特に高齢者は暑さを感じなくても熱中症になることがあるので、無理な節電をしないように気をつけましょう。

エアコンを使わない場合は、こ

まめに換気をして、室温が上がりすぎないようにしましょう。

◎工夫して暑さを避ける

すだれや遮光カーテンをかける、打ち水をするなど、室温が上がりすぎないように工夫しましょう。

◎衣服で快適に

通気性が良く、吸湿性や速乾性の高い衣服で、熱がこもらないようにしましょう。

◎外出時は直射日光を避ける

日傘や帽子を使いましょう。また、直射日光に長時間さらされないよう、日陰に入るなどしてこまめに休憩しましょう。

熱中症になったときは

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、首筋、わきの下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てて身体を冷やす
- ③ 意識があることを確認し、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する
- ④ 自力で水分補給ができない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ



犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか

◎飼犬の登録
生後91日以上の犬を飼うときは登録が必要です。済んでいない場合は、市役所環境保全係で登録し、犬の鑑札の交付を受けてください(手数料3000円)。

◎狂犬病予防注射の接種
飼主は、犬に、狂犬病予防注射を1年に1回接種させることが義務付けられています。動物病院で接種し、獣医師の発行する注射済証を持って、市役所環境保全係で注射済証の交付を受けてください(手数料550円)。一部の動物病院では、市への手続きを代行しています。

◎こんなときには届け出を
*犬の死亡、市内での転居、市内の方への譲渡
*市外への転出、市外の方への譲渡
*転出・譲渡先の市区町村

自転車等駐車場を利用している方へ
故障などのときは自転車を出し出します

利用者の自転車・原付バイクがバンクや故障で一時的に使用できないとき、自転車を無料で貸し出します(最長3日間)。

◇受け付け 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前6時30分～午後8時

◇自転車等駐車場 西立川駅南口、東中神駅北口臨時、東中神駅南

犬が老衰や病気などで接種できない場合は、獣医師の発行する注射済証を提出してください。

◎マナーを守りましょう
散歩のときにはリード(引き綱)を必ず付けてください。また、ふんは「ニール袋などを用意して必ず持ち帰ってください。

側、中神駅北口第一、中神駅北口第二、中神駅南口第一、昭島駅北口第一、昭島駅南口立休、拝島駅北口、拝島駅南口地下

※本人確認のできる書類を提示してください。

☆詳しくは、シルバー人材センター ☎5447060へ。



今年の夏も無理のない節電を

市民の皆さん一人ひとりが節電に取り組むことで、より大きな効果が生まれます。できることから始めてみませんか。(環境課計画推進係)

賢い節電7か条

1 冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定する

2 テレビを省エネモードに設定したり、画面の輝度を下げたりする

3 消費電力の大きい家電製品は、平日午後1時～4時の使用を控える

4 家電製品などはこまめに省エネを実践する

5 室温が28℃を上回らないようエアコンや扇風機などを上手に使う

6 猛暑日には、エアコンの使用を過度に抑制しない

7 ご飯は、タイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫などに保存する

◎さらに もうひとつ!
クールシェア(涼しい場所でみんなで過ごすこと)を実践する(詳しくは下のとおり)。

家庭での節電を応援

* 昭島市住宅用新エネルギー機器等普及促進補助金

設置に補助金を交付しています。詳しくは、5ページまたは市ホームページをご覧ください。

* 東京都 家庭の省エネアドバイザー

昭島ガス ☎546-8811、東京ガス ☎0120-796-705、生活協同組合パルシステム東京 ☎03-6233-7642では、利用者を対象に、省エネについてアドバイスしています(無料)。希望する方は、直接申し込んでください。

市施設の節電についての取り組み

市では、「夏の節電に関する基本方針」を踏まえ、今年の夏も引き続き市の施設の節電に努めます。主な取り組みは次のとおりです。

- * クールビズの実施、空調の温度を原則28度に設定、必要のない照明の間引き、消灯の徹底など、従来実施している省エネ・節電に、引き続き積極的に取り組む
 - * 節電を目的とした施設の休館など、市民生活への影響が大きな対策は原則実施しない
 - * 過度の節電により市民サービスの低下につながらないようにじゅうぶん配慮するとともに、熱中症になりやすい幼児や高齢者などに対し最大限配慮する
- ☆詳しくは、企画政策係へ。

節電の夏をみんなで涼しく

* クールシェアで賢い節電を

夏の暑い日、家庭の電力の半分以上はエアコンで消費されています。そこで、別々の部屋でそれぞれがエアコンを使用するのではなく、涼しい場所でみんなで過ごし(クールシェア)、無理のない賢い節電で、夏を快適に乗り切りましょう。

* 市の施設でクールシェアを実施

市では、暑さを乗り切る対策として、7月1日～9月30日に、市の施設でクールシェアの取り組みを進めています。市の施設を街なかの避暑地としてご利用ください。

利用できる施設は、市役所本庁舎、東部出張所、市民交流センター、松原町コミュニティセンター、勤労商市民センター、あいぽつく、各高齢者福祉センター、児童センター「ぱれっと」、青少年交流センター、環境コミュニケーションセンター、各市立会館(昭和会館を除く)、総合スポーツセンター、みほり体育館(8月から)、KOTORIホール(市民会館)・公民館の25施設です。

☆詳しくは、企画政策係へ。