

ごみ出しのルールを守りましょう

ルール違反のごみ出しが増えています。
ルール違反のごみ袋で集積所へ搬出されるとごみ回収作業の妨げになります。ごみ出しのルールを再確認し、守りましょう。

ごみ袋について

- 中山町指定のごみ袋を使用してください。山形市など他市町村指定のごみ袋で出されたものは回収しません。
- 旧ごみ袋（旧もやせるごみ袋、旧雑貨品・小型廃家電類袋、旧プラスチック類袋）で出されたものは回収しません。

ごみの分別について

- 食品用プラスチック容器等は「もやせるごみ」に分類されます。
 - ・食品トレー、スナック菓子等の袋、乳製品飲料等の容器やふたには「プラ」の表示がありますが「もやせるごみ」です。
 - ・食品トレーは洗浄して、スーパー等の店頭回収にご協力ください。
- ビン・カンやペットボトルのキャップ等ははずしてください。
 - ・金属のキャップやふたは「雑貨品・小型廃家電類袋」へ、プラスチックのキャップやふたは「プラスチック類袋」に入れてください。

生ごみは、水をしっかり切って減量を心がけましょう

※お問い合わせ先 住民税務課住民グループ TEL 6 6 2 - 2 1 1 3

6/17 父の日 お父さんへ似顔絵をプレゼント

6月17日の父の日に合わせ、なかがま保育園の園児が大好きなお父さんに「ありがとう」の気持ちを込めてプレゼントを用意しました。

年中児は、絵の具を使って眼鏡やひげ、肌の色などそれぞれお父さんの特徴を上手にとらえた似顔絵を描きました。

お父さんの好きなお菓子を教えてもらったところ、東優那ちゃんは「お仕事が休みの日に一緒にかくれんぼやボール遊びをしてくれるところと優しいところ」、加納祥道くんは「あまり怒らないところ、いつもにこにこしているところ」が大好きなのだそう。

プレゼントが完成すると、園児たちは「早く父の日にならないかな」とお父さんの喜ぶ顔を楽しみにしていました。



小学校の運動会で親子参加競技に参加するお父さん
お子さんと力を合わせて優勝を目指しました



保育園の親子行事で
お父さんと紙飛行機飛ばし
に挑戦!



お父さんとおさんぽ
たのしいな♪

お父さんいつもありがとう

熱中症に気をつけて!



熱中症とは…

暑さで体温を上手に調節ができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。この状態を放置すると、脳や心臓、腎臓、肝臓などに重い後遺症が残るだけでなく、死に至ることもあります。これらの症状を総称して「熱中症」と呼びます。

こんな日は特に注意

- 気温が高い・湿度が高い・風が弱い日
気温が高くなると、汗をかくことによる体温調節の働きが追いつかなくなります。高温・多湿などの状況であれば日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発症することがあります。
- 日差しが強い・照り返し強い日
日差しを直接受けたり、コンクリートの照り返しによる熱は、体温を上昇させる原因となります。
- 急に暑くなった日
暑い環境に慣れていないと、熱中症になりやすくなります。梅雨の合間に突然暑くなった日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、暑さにまだ慣れていない時期は特に注意してください。

高齢者と子どもは特に注意

高齢者は暑さや水分不足を感じにくいこと、子どもは体温調節機能が十分に発達していないことから特に注意が必要です。

熱中症を防ぐには?

熱中症予防の基本は「水分補給」と「暑さを避けること」です。

こまめに水分・塩分をとりましょう

暑い日には、知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいています。のどが渇いていなくても、1日1リットル以上（2～3時間おきにコップ1杯程度が目安です）の水やお茶を飲みましょう。

また、たくさん汗をかいたらスポーツドリンクや塩分の入った水などで塩分も一緒にとってください。ただし、病気などで水分・塩分に制限がある人は主治医と相談してください。

→食塩水の作り方：1リットルの水に指先でつまんだほど（1～2g）の食塩を加える。

食塩水が苦手という方は、梅干を1つ食べることで同じ効果が得られます。

扇風機やエアコンを上手に使う暑さを避けましょう

昨年に引き続き、今年も節電の必要がありますが熱中症になると命にかかわることがあります。室内でのエアコンの使用を無理に控えることで、熱中症にかかることがないようにしましょう。

このような症状があるときはすぐに救急車を!

- 意識がない
- まっすぐ歩けない
- 体がけいれんしている
- 体に触ると熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

救急車がくるまでの応急処置

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所へ移動する
- 体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首、わきの下や太もものつけ根を冷やす
- 可能であれば冷たい水、食塩水、スポーツドリンクを飲ませる



**一人ひとりが周囲の人に気を配り、
熱中症の予防を呼びかけ合い、熱中症の発症を防ぎましょう。**

参考文献：熱中症を防ぐために～皆さまに取り組んでいただきたいこと～(厚生労働省)／熱中症環境保健マニュアル(環境省)