

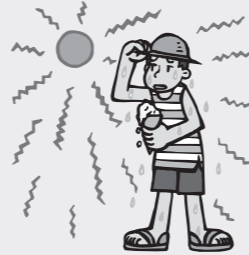


熱中症の予防

昨年は9月まで暑い日が続き、熱中症による健康被害が多くみられました。気象庁の発表によれば、今年の夏の平均気温は平年並みか平年より高いという予報です。気温の高い日が続くこれからの時期に備え熱中症予防の取り組みを始めましょう。

熱中症

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かない事により体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状があらわれます。



熱中症の予防

* 水分・塩分補給～

- ・特に高齢者や子どもはのどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

* 室内環境を整えて～

- ・扇風機やエアコンを利用して室温調整しましょう
- ・換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水で室温の上がりにくい環境を整えましょう。

* 体調にあわせた対策～

- ・こまめに体温測定しましょう。
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

* 外出時の注意～

- ・帽子や日傘、日陰を利用し、休憩をとりましょう。
- ・通気性の良い吸湿、速乾の衣服を着用しましょう。

夏野菜を食べてしっかり体調管理

夏場にそうめんや冷ややっこ、アイスなど冷たいものだけを食べていると、すぐ夏バテしてしまい、熱中症にもかかりやすくなります。

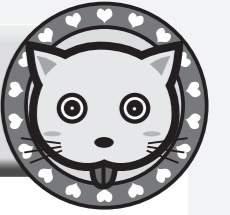
トマト、ピーマンは不足しやすいビタミンCやカロテンを補給してくれるのでたくさん食べましょう。

また、キュウリやナスは水分が多く、利尿作用もあるため水分補給に効果的な野菜といえます。



詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

猫を正しく飼いましょう！ (お願い)



最近、町に「野良猫を捕獲してほしい」というご意見が多く寄せられています。

しかし、野良猫も『動物の愛護及び管理に関する法律』で愛護動物とされています。

この法律の目的は、人と動物の共生に配慮することであり、処分を目的に野良猫を捕獲することはできません。

飼い主が愛情と責任を持ち、周辺に迷惑のかからない正しい飼育を行わない限り、捨て猫の問題や、放し飼い（外飼い猫）による周囲への危害・迷惑（フン・イタズラ）の問題などの抜本的な解決にはなりません。

◆ 正しい飼い方

放し飼いはやめましょう！

- ・猫を飼う場合は、家の中で飼うなどして、公共の場所や他人の土地、建物等を不潔にしたり、損傷させないように注意しましょう。

不妊去勢手術をしてください！

- ・不幸な猫（野良猫）が増えないように、不妊去勢手術が有効です。

◆ 野良猫対策

野良猫に「エサ」を与えないでください！

- ・可愛いから、可哀そうだからといって野良猫に餌を与えることは、野良猫を繁殖させ頭数を増やすことに繋がるのでやめましょう。
- ・野良猫を可哀そうだと思ったり、可愛がるのでしたら、保護し責任を持って飼いましょう。

見かけるたびに驚かさず

- ・大声や大きな音を出したり、足音をたてて本気で追いかけるなど、猫を驚かせることは効果的です。再び現れることが多いですが、何度も繰り返すことで警戒し、近寄らなくなります。

猫が嫌う「ニオイ」をまく（置く）

- ・犬や猫が嫌う匂いのする薬剤（忌避剤）をまく。
- ・酢（木酢液、お酢）や柑橘類（みかんやレモンなど）をまく。
- ・ランタナ、レモンバームやレモングラスなどのハーブを植える。
- ・ドリップした後のコーヒーかす、またはインスタントコーヒーをまく。



棒や網（ネット）で覆う

- ・花壇や菜園は、種を植えた段階で格子状の網（ネット）などで覆っておく。
- ・猫よけ網、猫よけ柵、トゲ状の猫よけマットを利用し、侵入経路をふさぐ、頭が入ると侵入できるので、侵入口を無くす。

※繰り返し対策を行うことで、「猫にとって嫌な場所」だと認識させることが大切です。

問合せ先

役場住民課生活環境係 ☎ (574) 2213