

# エコで夏を涼しく快適に



▲ぐんぐん成長する役場のグリーンカーテン（昨年の様子）

## エコと健康

夏のこの時期、自宅や職場、外出先で冷房による寒さを感じたことはありませんか。冷房で体が冷えすぎると、室内と暑い屋外との温度差に体がついていけなくなり、体や足がだるい、疲れる、頭痛、肩こりなど冷房病を引き起こす恐れがあります。

冷房の温度を1度高く設定すると健康の面だけでなく、二酸化炭素の排出量を削減できます。



地球温暖化対策の一環として、冷房時の室温28℃を目安に快適に過ごすクールビズ。28℃は、エアコンの設定温度ではなく、あくまで室温の目安です。

夏場は、帰宅後まず窓を開けて熱気を逃してから冷房にする、フィルターを2週間に一度掃除するなど、エアコンを賢く使用することで、冷房効率も上がり、お財布にもやさしくなります。

## 役場でグリーンカーテン

役場や保健福祉総合センターでは、今年も夏の省エネ対策として、ゴーヤのグリーンカーテンを実施しています。

グリーンカーテンは、つる状に伸びる植物で作る自然のカーテンのことです。夏の強い日差しを和らげ、葉の蒸散作用により周囲の温度上昇を抑えることで、エアコンの使用時間の減少などにつながる地球温暖化対策の取り組みです。元氣なゴーヤが実りましたら、役場玄関などで配布予定です。

なお、ゴーヤの苗については、(株)アタリヤ農園様（香取市）から寄贈いただきました。

## 2018 ゴーヤ成長日記



5月17日(木)  
苗をプランターに植え替え。つるは少しだけ。ポイントは土をたっぷり入れること。



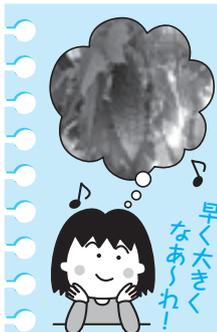
5月24日(木)  
役場の窓側にネットを張る。翌日つるは自然とネットに巻き付いていた。高さ20cmほど。



6月4日(月)  
青々と元気に成長。高さ50cmほどまで伸びた。新芽を摘んで（摘心）、成長を促す。



6月19日(火)  
毎日、朝と夕方の2回たっぷり水をやる。葉も大きくなり、高さも1mを超えた。



## エコな暮らしの ポイント

# できることから始めよう

### point 1 正しく分別しよう

ごみを焼却する際、地球温暖化の原因となる二酸化炭素が発生します。クリーンセンターに運ばれてくる可燃ごみの約半分は、紙・布類です。ほとんどの紙類はリサイクルできます。

4月からは、プラマークを毎週金曜日に分別収集してい

### point 2 節電を心がけよう

こまめにスイッチオフ

冷房や照明、テレビ、パソコンなどスイッチオフで電気使用は必要最小限に。

#### 待機電力を削減

使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減。

#### エアコンで節電

設定温度・風向きを調節して節電。

#### 冷蔵庫で節電

扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電。

#### 照明で節電

明るさや点灯時間を調節して節電。

#### テレビで節電

主電源オフ・明るさを調節して節電。

#### ほかにもこんなところで節電

炊飯器や電気ポットの保温は控えるなど生活スタイルを見直して節電。



## ごみゼロ運動

### ご協力ありがとうございました

5月27日(日)に、町内全域でごみゼロ運動が実施されました。各地区の役員や子ども会、ボランティアグループなど多くの方々が、町内のごみを拾いました。ご協力ありがとうございました。

#### 集まったごみの量

可燃ごみ 2,170kg 不燃ごみ 980kg

## 熱中症に気を付けよう

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することもあります。



### 暑さを避ける

#### ◆室内では

扇風機やエアコンで温度を調節  
遮光カーテン、すだれを利用

#### ◆外出時には

日傘や帽子の着用  
日陰の利用、こまめな休息

#### ◆体の蓄熱を避けるために

通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

#### 重症になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い