

夏の過ごし方2013

暑い日が続き、いよいよ夏がやってきます。この季節は特に冷房などで電気の使用量が増えます。

また、熱中症やお子さんの水遊びなど、夏特有の事故なども心配されます。

今回は、夏を楽しく、快適に過ごすために節電の方法や注意事項などをお伝えします。

①節電

に協力をお願いします

節電に対する意識は家庭や企業で定着し始めていますが、快適に過ごすには、安定した電力供給が不可欠です。

節電に対する意識を持ち、無理のない範囲で節電しましょう。

皆様のご協力をお願いします。

市役所でも節電します

- 冷房の設定温度を28℃にし、自動設定ができない部屋などでは、常に温度管理を徹底します。
- 自然光をなるべく利用し、室内照明を一部節約します。
- 定時退庁を心がけ、夜間照明の節約を実施します。
- 節電機能がある事務機器は、常に節電状態で使用します。
- 6月～10月の間、クールビズを実施します。

テレビは省エネモードに



冷蔵庫の整理整頓

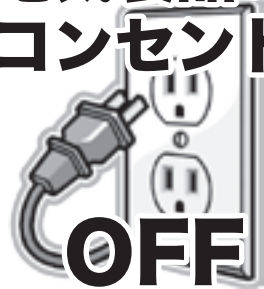


エアコンの温度設定



28℃

電気製品のコンセント



OFF

不要な照明のスイッチ



OFF

こんなところで節電

- ・炊飯器や電気ポットの保温を控える
- ・洗濯物は、まとめ洗いし、乾燥機は使用を控える
- ・電力消費の少ない夜間(深夜)電力を活用する
- ・温水洗浄便座の温度設定を低くするなど



② 熱中症

に気をつけよう

熱中症予防のポイント

- ① 温度に気を配る
- ② 飲み物を持ち歩く
- ③ こまめに休息をとる
- ④ 栄養をとる
- ⑤ 声をかけ合う

[H24.5.28~9.30までの熱中症救急搬送状況]

	新潟県	村上市
全搬送者数	1,178人	22人
65歳以上の人	520人	12人
65歳以上の人 占める割合	44.1%	54.5%

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。



熱中症かな？と思ったら

まずは症状を確認

初期症状は

めまい、たちくらみ、
筋肉のこむら返りがある
汗が止まらない

放っておくと…

頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする、吐く
からだがだるい(倦怠感)

応急処置

まず涼しい場所に避難する
衣服をゆるめ、体を冷す
水分・塩分を補給する

重症化したら

左記と同じ対応をとる
さらに足を高くして休む
自分で水分を摂れない場合は、すぐに病院へ！

③ グリーンカーテン

グリーンカーテンは、葉っぱやつるが窓からの日差しを遮り、室内温度の上昇を抑え、植物の蒸散作用により周りを冷やすことが期待できます。

室内の温度が下がるとエアコンを控えるようになり、省エネにつながります。

1 日射を遮る
窓からの日射の侵入を防ぎます。

2 蒸散作用で放射熱を抑える
植物は、成長のために葉から水分を蒸発させます。

3 家の周りの表面温度を抑える
グリーンカーテンの張り方を工夫することで、壁や地面などからの放射熱を抑えることができます。

④ 水の事故

川や海、プールでの事故に注意しましょう。特に、お子さんたちの行動には目を配りましょう。

事故が起きやすい場所

- ・海水浴場(足がつかない沖)
- ・川(流れの速い場所、深い場所)
- ・プール(排水口の近く)
- ・身の回りの用水路、ため池

気を付けよう！

- ・水泳や水遊びが禁止されている所や深い所、流れの速い所には行かない
- ・泳ぐ前に必ず準備運動を行う
- ・プールの排水口には絶対近づかない
- ・気分が悪くなったら、すぐに水から上がる