

# 9月9日は救急の日

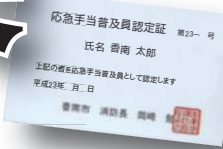
問い合わせ  
市消防本部  
☎55-4141



救急車は要請を受けて現場に到着するまでに、平均約8分かかります。この間にあなたが行う応急手当が救命のリレーのスタートです。

## 命を救える人になろう 応急手当普及員を募集します

助かるはずの命を救うためには、救急車が到着するまでに応急手当を実施することが必要です。消防本部では応急手当の講習を行っています。私たち職員とともに応急手当に関する知識を広めていただける方「応急手当普及員」を募集しています。



講習の受け付けは随時行っています。受講希望者は市消防本部までお問い合わせください



### 応急手当普及員になるには

**応** 急手当普及員の資格を取得するためには、消防本部が開催する「応急手当普及員講習」の受講(受講料無料で期間は3日間)が必要です。資格を取得すると、所属する会社などで「普通救命講習(3時間)」を開催することができ、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血法、異物除去などの応急手当に関する指導が行えます。

### 知識を広めよう

**皆** さんの職場や地域、サークル等で講習会を開催することで、応急手当の重要性や方法を広めていただきます。講習に必要な物品(訓練人形、AEDトレーナー、普及啓発用DVD他)は消防本部が無償でお貸しします。また、普及員が開催した講習会を受講された方へは、消防本部が修了証を発行します。

## 意識障害

## 知っていますか?

意識とは、まず、**覚醒**(目が覚めている状態であり、自分自身と自分の周りの環境や状況についてしっかりと把握できている)しているか、いないかで判断します。

**軽度な意識障害...** 覚醒していて、普段と違い、何かおかしい様子から始まり、時間・場所などが分からなくなったり、自分の名前・生年月日を言えなくなったりする。

**重度な意識障害...** 呼びかけたり、刺激を与えないと目覚めなかったり、刺激を与えても目が覚めなくなるようなことがある。

### アルコール

大量摂取により、意識障害を起こす。(アルコール中毒)

### 低血糖発作

血糖値が下がりにすぎることにより起こる。

### 体温異常

急激な体温の上昇・低下によって起こる。(熱中症・低体温症)

### 低酸素

呼吸状態が悪くなり、体に十分な酸素を供給できないときに起こる。(窒息・ぜんそくなど)

### 薬物中毒

薬の長期摂取や、過剰摂取により起こる。

### 脳卒中

脳出血・脳梗塞などで起こる。

### 外傷等

外傷により、大量出血や多発骨折により起こる。

上記以外にも意識障害を起こす場合もあります。意識障害に対する治療は、その原因となる病気によって異なるため、意識障害が起こったら直ちに救急車を呼んでください。

意識障害の原因には、色々あります。いずれも脳の障害によって覚醒状態を妨げるものです。



原因!

私たちにできることから 56



## 地球にやさしいお買い物!

10月は3R推進月間です。普段何気なく使っている『3R』という言葉ですが、まだ知らない方も多いようです。3Rについて再度確認し、期間中は、マイバッグを持参する、過剰包装を避ける、詰め替え商品を選ぶ等の行動でごみの減量化に心がけましょう。



環境対策課  
☎57-8508

## 3Rとは?

Reduce

リデュース

➡ ①ごみを減らすこと

Reuse

リユース

➡ ②繰り返し使うこと

Recycle

リサイクル

➡ ③資源として再利用すること

### 3Rは順番が大切です

まず、ごみを減らす「リデュース」です。これは資源の節約になり、エネルギーも使いません。次に繰り返し使う「リユース」です。使用済みのものをそのまま使うので、エネルギーを使って原料に戻すなどの加工をしなければならない「リサイクル」より環境に良いものです。そして3番目が「リサイクル」です。資源の節約につながります。

### まずは、リデュース



- マイバッグを持って買い物に
- 衝動買いをしない
- 食料品などの買いすぎに注意する
- こわれても修理して大切に使う

工夫次第で新聞もマイバッグに变身!

### そして、リユース



- 不要になったものを人に使ってもらう
- 再使用されるビールびんや一升びんの商品を購入し、空きびんは販売店や集団回収(資源物廃品回収)へ

### 3つ目が、リサイクル



- 新聞や段ボールなどの紙類、布類、ビン、カン等は分別して資源ごみとして排出する
- 再生して作られた製品を利用する
- 食品トレイはスーパーマーケットなどの店頭回収へ



### マイバッグキャンペーンに参加しよう

高知県地球温暖化防止県民会議では今年も「男も(女も)持つぞ!マイバッグキャンペーン」を開催します。職場単位で参加いただけますので、ぜひご参加ください。(参加申込:9月30日〆切) ※詳細は高知県地球温暖化防止県民会議県民部会ホームページをご覧ください  
<http://npo-kankyonomori.com/kenminkaigi/index.html>

### マイバスケットのモニターを募集します

市ではマイバスケットの利用促進を図るため、モニターを募集します。(クオカード千円分プレゼント!) 買い物の際、こちらが用意した写真のバスケットを使用していただきます。また、実施後には簡単なアンケートに記入してもらいます。  
◆実施期間:10月1日から11月30日まで  
◆募集人数:先着50人  
◆募集方法:本庁、各支所においてある申込用紙をFax(56-0576)するか、お電話(57-8508)ください。  
◆募集〆切り:9月22日(木)

## みんなで夏チャレンジ! 香南市 CO2CO2 電気削減コンテスト

家族みんなで、当月使用量が、前年同月使用量を下回るように8月~11月の間、電気使用量の削減にチャレンジ。

※詳しいお問い合わせは環境対策課まで!!

### 参加方法①

#### コツコツコース

検針票コピーをFAXするだけ  
前年同月より使用量が減っている月の電気検針票(住所・氏名・電話番号明記の上)をFaxしてください。 Fax 56-0576  
削減量上位の方には、素敵な商品をプレゼント!!  
締め切り11月20日

### 参加方法②

#### お手軽コース

検針票をイベント会場に持参するだけ  
前年同月より使用量が下回っている検針票を持ってイベント会場の『のいふれあいセンター』へGO!!  
抽選で省エネグッズなどが当たる!

11月23日(水) 香南ふれあいまつり  
のいふれあいセンター