



未来のために今できること

近年、二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスの排出による地球温暖化が深刻化しています。鹿児島県の豊かな自然を守り、未来の子どもたちに引き継いでいくため、「エコな暮らし」について考えてみませんか？



▲環境省HP (COOL CHOICE)

💡 エネルギーを節約しよう！

エアコンは、夏**28度**（熱中症に注意！）冬**20度**を目安に。
水はこまめに止め、電源プラグは抜くよう心がけましょう。



宅配サービスを**1回**で受け取るとることは、配達に伴うエネルギーの**節約**になります！

🚗 CO₂の少ない交通手段を選ぼう！

自動車のCO₂排出量は、家庭からのCO₂排出量の約**1/4**を占めます。



徒歩や自転車、公共交通機関など、自動車以外の移動手段を選ぼう！

👕 環境に優しい服選びを！

日本の衣服廃棄量は年間約**100万トン**、一人あたりなんと約**26枚**です。



衣服を**適切にケア**するなど、1つの衣服を**大切に**着よう！

🛒 CO₂の少ない製品・サービスを！

環境配慮のマークのついた商品を選んで選択しましょう。



廃棄時に分別が楽になることも！環境にやさしい企業の**応援**にもなります。

🍴 食品ロスをなくそう！

日本の食品ロス量は、一人一日あたりおにぎり約**1個分**です。



食べきれぬ量の食材を買おう！食事を**食べ残さない**ようにしましょう！

🌱 環境保全活動に参加しよう！

地球温暖化を防ぐには、一人ひとりの行動が大切です。

地域の環境活動などに積極的に参加してみましょう。



活動の後は、**シェア**することで取り組みの輪を広げることができます！

問い合わせ先 地球温暖化対策室 099-286-2586



新しい旅のエチケット

～感染リスクを**避**けて
安心で**楽**しい旅行に～



▲観光庁HP

📅 旅行前



- すいている時期、時間帯で旅行計画を立てよう！
- 旅行先の感染状況を確認しよう！

- PCR等の検査を受けよう！
- 体調不良を感じたときは、旅行の延期や中止を検討しよう！



🚌 旅行中



- 正しいマスクの着用、こまめな手洗い・手指消毒
三密の回避を徹底しよう！

- 宿泊施設や飲食店は、認証施設(店)などの感染防止対策を徹底している施設(店)を選ぼう！



🏠 旅行後

- 体調に注意し、症状がある場合は、出勤や外出を控え、すぐに医療機関に相談しよう！



熱中症予防×コロナ感染防止

～「新しい生活様式」を健康に！～



▲厚生労働省HP



屋外では必要に応じて

熱中症を防ぐために**マスクをはずそう!!**

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。



マスク着用時は!

こまめに水分補給をしましょう

激しい運動は避けましょう



暑さを避けましょう!

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・体調が悪くなったら、涼しい場所へ



こまめに換気をしましょう!

- ・窓とドアなど**2箇所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



こまめに水分補給をしましょう!

- ・1日あたり**1.2リットル**を目安に
- ・汗をかいたときは、**塩分**も忘れずに



暑さに備えた**体づくり**と**体調管理**を!

- ・暑さに備え、無理のない範囲で**適度**に運動
- ・定時の**体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪いときは、無理せず**自宅**で**静養**

