

# ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行  
2019年（令和元年）7月号

蒸し暑く、疲れやすい気候が続いています。規則正しい生活で、毎日元気に過ごしましょう。

## 7月から敷地内全面禁煙始まります！

健康増進法の一部を改正する法律により、児童福祉施設等における敷地内禁煙に係る規定が7月1日に施行されました。

これまでも保育施設においては敷地内禁煙に取り組んでいただいていたところですが、今後も引き続き、保育施設の敷地以外での喫煙をお願いします。

### 【受動喫煙とは？】

たばこを吸わない人が他の人のたばこの煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。

福山市では、『福山市子ども及び妊婦を受動喫煙から守る条例』が2018年（平成30年）3月27日に公布されました。（条例第27号）

### 【受動喫煙の害】

たばこの先から出る「副流煙」の有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」より数倍～数十倍多く、空気清浄機でも除去しきれません。

たばこの煙が目にしみる、頭痛等の症状があらわれるだけでなく、がんや心臓病、呼吸器の病気にかかりやすくなります。妊婦では早産や流産、低出生体重児出産の発生率が高くなります。

こどもでは乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険因子・ぜんそくや気管支炎などの呼吸器疾患・中耳炎・むし歯の原因になったり、身長伸びへ悪影響を及ぼします。



また、成人後の発がん率が高くなるというデータもあります。

＊ 子どもが誤飲した物 第1位は「たばこ」！ ＊

「平成27年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、小児の誤飲事故の原因製品としては、「たばこ」が最も多く、1歳前後の乳幼児に集中して発生しています。

たばこや吸殻は子どもの手の届く床やテーブルの上等に置かないようにしましょう。また、飲料の空き缶等を灰皿代わりにしていると誤って飲んでしまうこともあり、大変危険です。

ご家庭でも十分に気をつけてください。

## 【熱中症】

熱中症は予防が大切！プール中でも熱中症は起こります。

### 熱中症ってなに？

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、体温調整機能が働かなくなることで発症します。

乳幼児は身長が低く、地表面からの影響を受けやすいこと、又、体温の調整機能も十分に発達していないことなどから、特に注意を深い見守りと対応が必要となります。

### こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
- 風が弱い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった



### 何に気をつけたらいいの？

#### ◎ 暑さ、直射日光を避けましょう

屋外では、遮光ネット等で直接日光が当たらないよう工夫し、所(園)外に出るときは、日陰を選んで歩きましょう。室内では、扇風機や空調を使いましょう。

#### ◎ 通気性のよい服装で、外では帽子をかぶりましょう

#### ◎ こまめに水分を補給しましょう

体温を下げるためにはしっかりと汗をかくことがとても重要です。暑い日にはじわじわと汗をかいているので、身体の活動量に関わらず、こまめに水分補給をしましょう。

#### ◎ 急に暑くなる日に注意しましょう

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調整が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調整がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

#### ◎ 体調管理が大切です

朝食をとりましたか？寝不足ではないですか？体調不良はないですか？

#### ◎ 子どもを十分に観察しましょう

子どもを観察したときに、顔が赤くひどく汗をかいている場合には体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

☆ 熱中症情報に関するホームページを活用しましょう。

#### 【福山市】

##### ◆福山市メール配信サービス

登録用 URL : <https://servise.sugumail.com/fukuyama-city/member/>

健康・環境等に関する情報の中に、「熱中症」「オキシダント」「PM2.5」情報があります。

#### 【環境省】

◆熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>