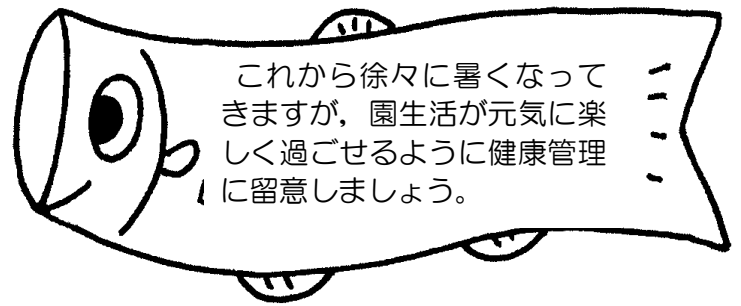


ほけんだより

福山市児童部保育課発行 2017年5月号



【微小粒子状物質 (PM2.5)】

PM2.5って何？

- ★ 大気中に浮遊する粒子状物質の中でも粒径 $2.5\mu\text{m}$ (マイクロメートル) 以下の微小粒子状物質のことをいいます。(自動車排気ガスやタバコの煙、ハウスダストなどの粒径の小さなもの)
- ★ たくさん吸い込むことで、喘息など呼吸器系への影響が心配されています。
※ 直ちに健康に影響を及ぼすものではありません。

濃度が高い日はどうしたらいい？

注意喚起情報が発令されたときは、保育課から施設等に連絡します。

《行動の目安》

- ・ 不要不急の外出を控えましょう。
- ・ 屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう。
- ・ 換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
- ・ 呼吸器や循環器に持病のある人、子どもや高齢者は、より慎重な行動をしましょう。



【光化学オキシダント】

光化学オキシダントって何？

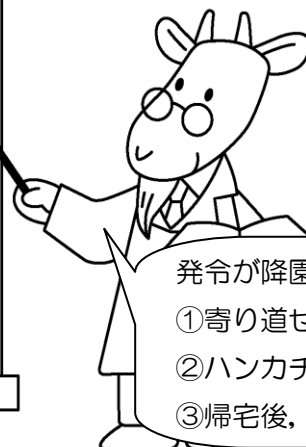
- ★ 工場のけむりや自動車の排気ガスなどに含まれている窒素酸化物や炭化水素などが、大気中で強い紫外線を受けると、光化学オキシダントという有害な物質が生成されます。
- ★ 濃度が高くなると目がチカチカしたり、のどが痛くなることがあります。
- ★ 日差しが強く、気温が高く、風の弱い日の日中に発生しやすくなります。



発生したらどうしたらいい？

区分	施設等での対応
情報	・ 屋外で活動している場合は、計画を変えるなどして過度な運動を避けましょう。 ・ 発令中に降園する時は、寄り道をしないで帰宅しましょう。
注意報	・ 屋外で活動している場合は、すぐに中止して屋内に入りましょう。 ・ 部屋の窓を閉めましょう。やむを得ず窓を開ける場合は、カーテンをしましょう。
警報	・ 窓を完全に閉めましょう。 ・ 健康観察をして、異常の早期発見をしましょう。

洗眼・うがいをして症状が消失しないときや、呼吸困難や意識消失などがある場合は、医師の診察を受けましょう。



発令が降園時間に重なったときは、

- ① 寄り道せずに帰りましょう。
- ② ハンカチなどで鼻や口を覆いましょう。
- ③ 帰宅後、水道水で洗眼やうがいをしましょう。

☆ 予防接種を受けましょう

- ・母子健康手帳で、予防接種を受けているかを確認しましょう。
(定期の予防接種は、対象年齢であれば無料で接種できます。)
- ・受けていない予防接種があれば、かかりつけ医に相談して受けましょう。



小学校入学準備のため、2回目の麻疹・風疹ワクチンを接種しましょう！

年長組児童は、小学校入学前に接種が済んでいるか確認しましょう。

未接種の場合は、2018年(平成30年)3月31日までに受けるよう勧めましょう。

※2015年度の福山市内の保育所・園の麻疹風疹混合ワクチン(MR)第2期の接種率は、95.8%でした。

麻疹排除には、95%以上の接種率が必要です。



たばこについて考えましょう



～イエローグリーンリボン運動について知っていますか？～

イエローグリーンリボン

【イエローグリーンリボン運動(受動喫煙防止意思表示)とは?】

「ふくやま健康・食育市民会議(フクイク21)」では、たばこの煙を吸いたくない意思をさりげなく伝えるために、胸につける黄緑色のリボンを普及する取組を行っています。

【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。

【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できません。

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・中耳炎の原因になります。

身長伸びへ悪影響やむし歯の原因になります。

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の第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。

・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。

◎禁煙方法は、大きく分けて①自力で禁煙、②薬局で禁煙補助薬を買って禁煙、③医師の治療を受けながら禁煙、の3通りです。まずは主治医に相談してみましょう。