

# 8月のほけんだより



令和6年8月 のしお一丁目保育園

梅雨が明けて、暑い日々がやってきましたね。先月は乳児を中心に発熱される方が多かったです。朝から37.5℃以上の熱があり、機嫌が悪いなどいつもと様子が異なる場合はご自宅でゆっくり過ごしましょう。発熱後は、「24時間平熱を確認してから登園するように」と園医から言われています。ご自宅では元気でも、集団に入ると疲れてしまい、機嫌が悪く泣いてしまうこともあります。また、お休みの日にプールや海、公園などで長時間遊んだ日は夜早めに入眠したり、翌日は可能な範囲でお疲れ休みをとっていただけだと、お子さんにとって幸せだと思います。

## ＜光化学スモッグ＞

先月から光化学スモッグが発生する日が増えてきています。光化学スモッグは、工場や自動車の排気ガスなどに含まれる窒素酸化物や炭化水素が日光に含まれる紫外線の影響で光化学反応をおこし、それにより生成する有害な光化学オキシダントやエアロゾルが空中に停留しスモッグ状になることをいいます。夏に多く、日差しが強くて風の弱い日に特に発生します。大気中に占めるオキシダントの含有量で、光化学スモッグ学校情報、光化学スモッグ注意報、光化学警報に区別されます。身体的な症状として、眼がチカチカしたり、痛み、などの痛みがあります。



光化学スモッグ注意報・警報が発令されているときは、屋外での運動は避け、できるだけ外出は控え、屋内に入りましょう。また、風向きに考慮して家の窓を閉める等しましょう。保育園では、光化学スモッグ学校情報が出た時点で外に出すに室内で過ごしています。

## 突然の雷 どうやって身を守ればいい?

⚠ 雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください 雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています

**避難する場所・身を守る姿勢**

電柱の保護範囲  
鉄筋コンクリート製の建物、避雷針などのある建物  
車や電車などの乗り物  
など

電柱など高さ5m以上のものには、雷の直撃から身を守ることができます。保護範囲は、電柱から45度の範囲で、4m以内の範囲です。

5m以上30m以下の高さの建物では、保護範囲は電柱から45度の範囲で、4m以内の範囲です。

周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

耳をふさぐ  
両足を閉じてひざは地面につけない

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らします。

**避難してはいけない場所・キケンな行動**

木の近く、木造の建物の軒下  
傘をさす

これらに落雷した場合、近くにいると電流が飛び移ることがあります（側撃）。特に雨宿り中の木からの側撃が多く、落雷による事故の多くを占めます。

落雷を受けた時に、金属製のものを身につけていたことで人体を流れる電流を減らし、軽症で済んだという例もあります。

**Q&A**

Q スマートフォンや腕時計など、金属製のものは外したほうが良い？

A. 外さなくて良いです。

落雷を受けた時に、金属製のものを身につけていたことで人体を流れる電流を減らし、軽症で済んだという例もあります。

Q 電気を通さないゴム製品を身につけていれば安全？

A. 雷には効果がありません。

長靴やレインコートなどのゴム製品は電気をほとんど通さない物質ですが、雷のすさまじい電圧に対してはまったく効果がありません。