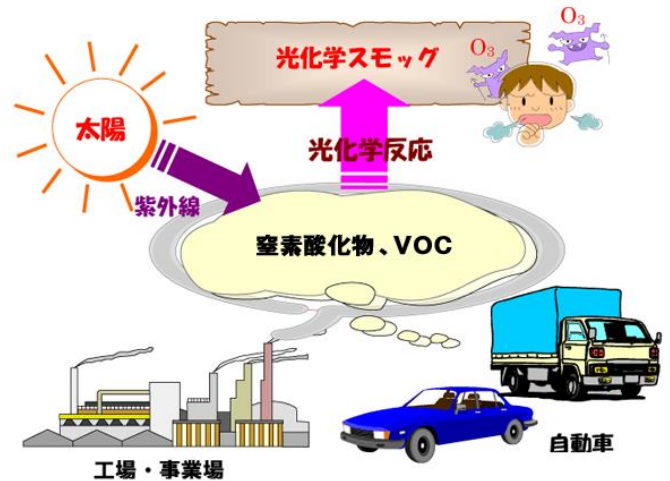




暑い日が続きますね。暑い日が続くと光化学スモッグが出やすい状態になります。先月も光化学スモッグの出る日がありました。では、光化学スモッグとは何でしょうか？

光化学スモッグとは？

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、のどの痛みがあります。



こうした症状が出たときは、まず目を洗う、うがいをするなどの処置を行い、安静にしてください。症状が回復しないとき、手足のしびれ、呼吸困難などの症状が生じたときは、早めに医師の診察を受けましょう。

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ずに室内で過ごしています。

## <暑い夏を元気に乗り切るポイント>

- 1、水分補給：大量の汗をかくと脱水症状をおこし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2、皮膚のケア：こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。
- 3、紫外線対策：外出時は帽子をかぶる、日陰を歩くなどして紫外線対策しましょう。
- 4、室温管理：高温多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。設定温度は27～28度を目安にしましょう。

## <今月の予定>

3日(月)	2・3歳計測
4日(火)	0歳児健診
5日(水)	0・1歳計測
6日(木)	4・5歳計測

