

# すこやか

ほけんだより 3月号  
平成26年2月28日  
鷹巣中 保健室

今年度も3月を残すのみ。3年生はもうすぐ卒業、他の学年は進級ですね。

今年1年はみなさん健康に元気に毎日をすごすことができましたか？あなたを成長させてくれたのは、たくさんの経験の積み重ねです。これからも、一つずつ経験を重ねて、カッコいい姿になるのを楽しみにしています。



## まだまだ気が抜けない！インフルエンザを予防しよう！

福井市のあちこちではまだインフルエンザが流行しています。県では、インフルエンザ警報が発令されています！

- ・手洗いやうがいをこまめにしよう！
- ・せき、くしゃみが出る人はマスクを必ずしましょう！
- ・人混みへの外出をひかえましょう！
- ・適度な湿度を保ちましょう！（空気の換気を！）



## 風邪？花粉症？どっち？

### <熱>

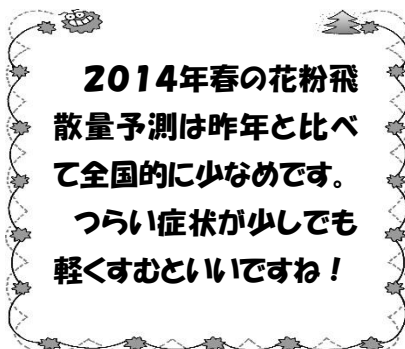
- 花粉症→なし
- 風邪 →あり

### <鼻水>

- 花粉症→水っぽくサラッとしている
- 風邪 →ネバネバして黄色っぽい

### <目>

- 花粉症→目がかゆい
- 風邪 →目の症状なし



花粉症だと思っていなくても、実は風邪ということもあります。

体の様子をよく観察して、体調が悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

## 保護者の皆様へ



### <PM2.5について>

2/26に県内で高い濃度のPM2.5を観測し、県から県内全域に注意喚起が行われました。今後も注意喚起が実施されることを予測し、各御家庭で次の点について注意や準備をお願いします。

- 下校時用にマスクを何枚か、かばんに入れておきましょう。
- 不要不急の外出や、屋外での長時間の激しい運動をできるだけ控えるようにしましょう。
- 屋内でも、換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
- 呼吸器系や循環器系に疾患のある人や子どもは、体調に応じて、慎重に行動するようにしましょう。

もし、注意喚起が実施された場合でも、すべての人に必ず影響が生ずるものではありません。落ち着いて行動するようにしましょう！

## 微小粒子状物質(PM2.5)について

### PM2.5とは！？

- ・粒径が2.5 $\mu$ m以下の大気中に浮遊する粒子状物質のことです。

### 発生源は！？

- ・PM2.5の発生源は、工場、事業所、自動車などから出ます。

### 健康への影響は！？

- ・PM2.5は非常に小さいため（髪の毛の太さの1/30程度）、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸系への影響に加えて、循環器系への影響が心配されています。

### 環境基準は？

- ・1年平均値が15 $\mu$ g/m<sup>3</sup>以下かつ1日平均値35 $\mu$ g/m<sup>3</sup>以下であること。（平成21年9月制定）
- 環境基本法第16条第1項に基づく人の健康の適切な保護を図るために維持されることが望ましい水準として環境基準を定めています。

### 測定について

- ・福井県が県内7ヶ所において測定を行っています。
- 測定結果は→大気汚染情報総合メニュー【みどりネット】（福井県）をご覧ください。

