光化学スモッグに気をつけましょう。

日差しが強い時期、気温が高く風が弱い日は、光化学スモッグが発生しやすくなります。

目がチカチカしたり息苦しくなるなど、人体への影響が生じることがありますので、子どもたちが屋外で活動することが多い夏休み中は、十分に気をつけましょう。

▼光化学スモッグ注意報が発令された場合には

- 屋外での激しい運動は控えましょう
- 外から戻ったときは目を洗いうがいをしましょう
- 目が痛い、気分が悪いなどの症状があるときは、医療機関に相談してください
- 風向きを考えて窓を閉めましょう
- 自動車の運転は控えましょう

光化学スモッグ注意報が発令された時は、町の防災行政無線から注意を呼びかける放送を行うほか、県環境科学センターでは、電話(24―3322)や携帯メールにて情報サービスを行っています。詳しくはホームページ(http://www.k-erc.pref.kanagawa.jp)をご覧ください。

▼光化学スモッグとは

光化学スモッグとは、工場・事業場や自動車などの排出ガスによる大気中の窒素酸化物や炭化水素が太陽の紫外線を受けて、光化学反応によりオゾンなどの二次的汚染物質(光化学オキシダント)を生成し、空に白くモヤがかったような状態のことを言います。

※光化学スモッグによる被害が発生した場合には、環境美化センターへ連絡をください。

◎問い合わせ
環境美化センター
☎(72)4438

全国一斉

子どもの人権110番

強化週間 特設電話相談

▼相談内容
学校でのいじめや先生による体罰など、子どもに係わるいろいろな心配ごとや困っている問題について相談をお寄せください。

▼相談員　人権擁護委員

▼とき
- 8月28日(月)～9月1日(金)
  午前8時30分～午後6時30分
- 9月2日(土)～3日(日)
  午前10時～午後5時

▼電話番号
- 特設電話番号
  ☎045(663)9602
- 常設電話番号
  ☎045(212)4365
- 全国統一番号
  ☎0570(070)110

◎問い合わせ
横浜地方法務局人権擁護課
☎045(641)7926

こんにちは保健師です 137

夏の子どものスキンケア

夏のスキンケアの基本

子どもは新陳代謝が活発で汗っかきです。汗は体温を調節するために必要なものですが、皮膚のトラブルのきっかけとなることがあります。そこで、「汗をかいたら清潔にする」が夏のスキンケアの基本です。

こまめに汗をおしぼりなどで拭いたり、着替えをして汗がそのままにならないようにします。普段のお風呂の時間以外にも、シャワーやお風呂に入れて汗を流してあげましょう。この場合、石けんを使うと必要な肌の脂分まで奪ってしまい乾燥させすぎることがあるので、石けんは使わずさっと流す程度で大丈夫です。

「保湿」と聞くと、冬に行う肌のケアというイメージがありますが、子どもの皮膚は薄く、乾燥し、傷つきやすいので夏場でも保湿剤を使って肌に潤いを与えることも大切です。夏場の保湿剤は冬に使うものよりサラッとしたものが良いでしょう。

あせもができたら・・・

あせもは汗腺(汗の出口)がつまって、汗が外へ出られなくなって起こる症状です。汗のたまりやすい首の周りやわきの下、ひじや膝の裏などにできます。白いブツブツでかゆみがなく、2～3日で治るものと、赤いブツブツでかゆみがあるものがあります。

対応としては、皮膚を清潔にすること、患部をかきむしると悪化するので爪を短く切っておきます。ひどくなったり、長引く場合は小児科や皮膚科で受診しましょう。

日焼け対策

直射日光を避けます。また、薄い雲の場合でも紫外線の80%以上が通過しますので、曇りの日でも外出時は帽子を忘れないようにしましょう。日焼け止めを使用する時は、子ども用でお子さんの肌に合うものを選びましょう。

◎問い合わせ　子育て介護課
山下　☎内線308