

環境一考

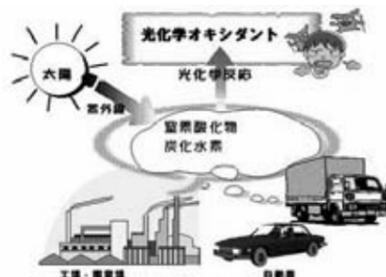
think about "eco"

— 光化学スモッグ・PM2.5にご注意！ —

これからの時期は、光化学スモッグとPM2.5の濃度が高くなる傾向にあります。市内では、光化学スモッグ注意報が平成19年に3回、同21年に1回、PM2.5の濃度に関する注意喚起情報が今年2月に出されています。皆さん、ご注意ください。

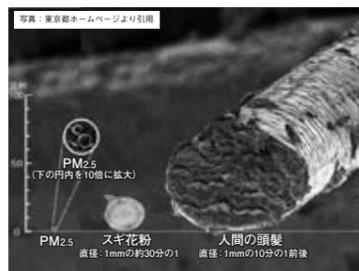
光化学スモッグとは

自動車や工場などから排出される窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線を受けて光化学オキシダント（酸化性物質）になります。この物質の濃度が高くなることで白いモヤがかかったような状態になり、この状態を「光化学スモッグ」といいます。個人差はありますが、目がチカチカする、涙が出る、のどが痛くなるなど健康への影響がある場合があります。



PM2.5とは

炭素や硝酸塩などを主成分にした大気汚染物質のひとつで、粒子の大きさが2.5μm（マイクロメートル、1μm=0.001mm）で、髪の毛の太さの30分の1の大きさ）以下の小さなものを、微小粒子状物質（PM2.5）と呼んでいます。濃度が一時的に上がると、健康への影響が懸念され、特に呼吸器や循環器に持病がある人は注意が必要です。



「光化学スモッグ注意報」と「PM2.5の濃度に関する注意喚起情報」について

県では、下表の基準値を超えると「光化学スモッグ注意報」「PM2.5の濃度に関する注意喚起情報」を発表します。

これらの情報は、テレビやラジオをはじめ、防災行政無線、天草市安心・安全メール（詳細は8

ページをご覧ください）で市民の皆さんへお知らせします。

なお、観測データは県のホームページ [http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/index.htm] で見ることができます。

◆注意報などが出る基準と対応方法

	光化学スモッグ	PM2.5
注意報などが出る基準	大気中の光化学オキシダント濃度の1時間値が、0.12ppm以上になった場合。	濃度の1日の平均値が1立方メートルあたり70マイクログラムを超える可能性があるとき。
対応方法	不要不急の外出を控える。目がチカチカするなどの症状が出たときは、きれいな水で洗顔やうがいをする。※しばらくしても回復しない場合は、すぐに医師の診察を受けてください。	<ul style="list-style-type: none"> 屋外での長時間の激しい運動や外出をできるだけ減らす。 外出時はマスクを適切に着用する。 換気や窓の開閉を必要最小限にする。

【問い合わせ先】 本庁・市民環境課 ☎1111

子どもへの「お外遊び」のススメ

健康・医療の「はなし」

◆お外遊びと脳の発達の関係

お外遊びをすることで、目や耳、筋肉からさまざまな刺激が脳へ伝わります。



器用さやリズム感など、脳の神経の発達には出生直後から急激に上昇し、4〜5歳までには成人の約80%に達するといわれています。このため、赤ちゃんのころからよく遊ばせることが大切です。

お外遊びを日常的に繰り返すことで、神経が太くなり伝達がスムーズになるため、脳が発達します。



り活性化するといわれています。まずはお父さんやお母さん、ご家族がお手本になって、子どもに遊び方を教えてあげましょう。子どもは一つの遊びができるようになるとうれしく、達成感も育ちます。遊びで得た自信は、子どもの一生の生き方に影響するともいわれています。大型連休は、ぜひご家族で「お外遊び」をしてみませんか。

〈お外遊びの例〉



健康増進課 浦崎裕美 保健師



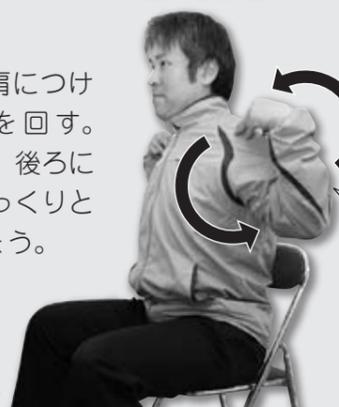
市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

【肩回し】

両手を肩につけて、ひじを回す。前に10回、後ろに10回、ゆっくりと回しましょう。

写真＝垣内清寿・市健康運動指導士



けんこう骨を大きく動かすように

～肩を伸ばすストレッチ～

肩をほぐす運動を紹介します。1日1回、ぜひ取り組んでみてください。

【肩を伸ばす】

ひじを伸ばしてうでを体に引き寄せ、10秒間、この姿勢を保つ。反対のうでも同じようにします。

背筋を伸ばしてから行うようにしましょう



【問い合わせ先】 天草中央保健福祉センター ☎243737