



10月に入り、子どもたちはペスタスバンに向けて、練習をがんばっています。歌声やリコーダーの音が多く聞こえるようになりました。

マレーシア全体を見ると、デング熱の増加傾向、ヘイズによる大気環境の悪化やインフルエンザの流行などが多く話題が上がっています。本校でも、インフルエンザの報告の数が増えています。コロナ禍で培った健康観察の力や病気や状況にどのように対応したらよいかの情報収集力を日々の生活に生かしていければと思います。御家庭でも、朝の健康観察をていねいに行うようにお願いします。

ヘイズ対応を再確認



今回は、ヘイズについてのお話です。最近ではヘイズの数値が高い日があり、外での活動が禁止になる日がありました。ヘイズって何？時期はいつ？どんな症状が出るの？どんな対応がいいの？などの豆知識や学校で行っている対応をお知らせします。

①ヘイズってなに？

東南アジアでよく聞く『ヘイズ』は、焼き畑や森林火災などを原因とした煙害のことです。インドネシアからモンスーンの影響で流れてくることが多く、乾季の3-10月頃が多いです。風向きや天気により変わります。

見た目は白い煙やもやのような感じで、PM2.5（微小粒子状物質）、二酸化硫黄、オゾン、二酸化窒素など有害な物質が多く含まれています。



②体にどんな影響があるの？

ヘイズがひどくなると目でわかるくらいに白くモヤモヤした霧のような物が見えます。煙たかったり、においを感じたりする人もいます。

- 主な症状は、
- 目のかゆみ、充血
 - のどの痛み
 - くしゃみ、鼻水
 - 皮膚のかゆみ
 - 頭痛
 - 気管支炎
 - めまい
 - アトピー性皮膚炎
 - 鼻炎
 - 喘息 などです。

呼吸器系の病気がある人は、特に気をつけて生活をする必要があります。

③大気汚染レベルと学校対応

学校での対応は、API（Air Pollutant Index）で数値の確認をして、対応を決定しています。ウェブサイトには以下のリンクからアクセスできます。

http://apims.doe.gov.my/api_table.html

学校での対応の概略は以下の通りです。

APIの数値	学校対応
-100 緑のカード	通常登校、対応なし
101-130 黄色のカード	通常登校 不必要な屋外活動の自粛（休み時間など） アレルギーや気管支の弱い児童生徒の健康状態の見守り（以下同様）
131-150 オレンジのカード	通常登校 屋外活動の自粛（屋外での授業も含む）
151-200 赤のカード	通常登校（政府等の判断を参考に休校の場合もあり） 屋外活動停止 政府等の指示により緊急下校の可能性あり
200-	休校

詳細はホームページ上の『[ハイズへの対応についてのお知らせ](#)』を御確認ください。

④自分でできる対策

- できるだけ外出しない。（呼吸器が弱い人は特に気をつける）
- マスクをつける。（特に屋外に出るときは）
- 空気清浄機を使用する。（学校は各教室に2台設置してあります。）
- 水分をしっかりとる。（1日、コップ8杯以上が目安）
- うがい・手洗い（顔など外に出ている部分も洗うとよい）
- 症状が悪化してきたら、受診しましょう。



生活の中で 視力チェック！！

普段の生活の中でこんなしぐさがあったら、要注意です。視力の低下を疑い、眼科で視力検査をしましょう。

- テレビに近づいて見る。
- 本に顔を近づけて読む。
- 目を細める。
- 頭を傾けて物を見る。
- ボールを受けるのが苦手。



定期的にメガネチェックを！

メガネは視力を矯正する大切な道具です。チェックポイントを知り、定期的に確認しましょう。

- ①ガラス部分の傷の有無。
- ②メガネをかけた時に瞳の位置がメガネの真ん中にきているか。
- ③まつ毛がレンズに触れていないか。

レンズを傷つけたり、フレームをゆがめたりしないコツは、「外す時は両手で」「使わない時はケースに」です。

メガネの異常は視力をきちんと矯正できない、かけた時の不快感、

目の疲れにつながります。低学年の時は自分でチェックできません。お家の方が見てあげてください。レンズの汚れは朝の洗顔時にきれいにする習慣を付けましょう！



