

保健だより 7月号



宇和島東高等学校
保健室

7月に入り、暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？7月は熱中症予防強化月間です。日頃の体調管理や水分補給など、しっかりと対策を行いましょう！

暑さ指数(WBGT)とは？

みなさんは「暑さ指数(WBGT)」という言葉聞いたことはありますか？暑さ指数とは熱中症の危険度を判断する数値のことで、平成18年から環境庁が情報提供をしています。暑さ指数は、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」、「湿度」、「輻射熱（ふくしゃねつ）※1」の3つを取り入れた温度の指標です。従来の熱中症対策を行うことに加えて、暑さ指数にも注目してみましょう。暑さ指数は環境庁のホームページで確認することができます。★環境省熱中症予防情報サイト（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます

※2 正確には、これら3つに加え、風（気流）も指標に影響します。

暑さ指針(WBGT)の運動に関する指針



気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒（積極的に休息）	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意（積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

出典：環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>



蚊媒介感染症について

蚊媒介感染症とは、ウイルスを保有するヒトスジシマカ等の媒介蚊に刺されることで発症する病気で、デング熱やジカウイルス感染症等がこれに該当します。ヒトスジシマカの活動時期は5月中旬から10月下旬ですが、成虫の数は8月が最も多くなりますので、7月末までに幼虫対策をしっかりと行うことが重要です。

◆潜伏期間・症状◆

	デング熱	ジカウイルス感染症
潜伏期間	3～7日（最大2～14日）	2～7日（最大2～12日）
症状	急激な発熱で発症。 発熱、発疹、頭痛、骨関節痛、嘔気・嘔吐など	発熱（多くは微熱）で発症。 発熱、発疹、関節痛、関節炎、結膜炎、頭痛など
経過	通常、1週間程度で回復するが、ごくまれに出血症状やショック症状を起こして重症化することがある（デング出血熱）。	多くは重症化せず数日で回復する。発症は感染者の2割程度だが、まれにギラン・バレー症候群（神経障害）を発症することがある。

◆予防◆

①蚊を増やさない（幼虫対策）

バケツ、空き缶、植木鉢の受け皿等、水が溜まる場所はどこでも発生源になりますので、溜まった水をひっくり返したり、定期的に水を変えたりしましょう。

②蚊を潜ませない（成虫対策）

ヒトスジシマカは普段はやぶや木陰に潜み、人が近づくと周囲を飛び回って吸血します。特に、日の出前後から早朝にかけての数時間と、薄暮から日没後1～2時間の間に活発に吸血します。やぶや生け垣、庭木などの剪定や草刈りを行い、風通しや日当たりを良くし、成虫の潜伏場所をなくしましょう。

③蚊に刺されない（個人防衛）

蚊の多い場所に行くときは、長袖シャツ・長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避け、肌を露出しないようにしましょう。また、虫よけ剤は用法・用量や使用上の注意を守って正しく使用しましょう。