ほけんだより 6月

和歌山県立田辺工業高等学校　保健室　２０２１年６月第２号（Vol,7）

１０都道府県に出されていた緊急事態宣言が解除され、そのうちの７都道府県は蔓延防止等重点措置に移行しました。県内の感染報告数もかなり少なくなっていますが、これまで同様、手洗い、人混みや距離をとれない場合、声を出す時のマスク着用、３密の回避を心がけましょう。

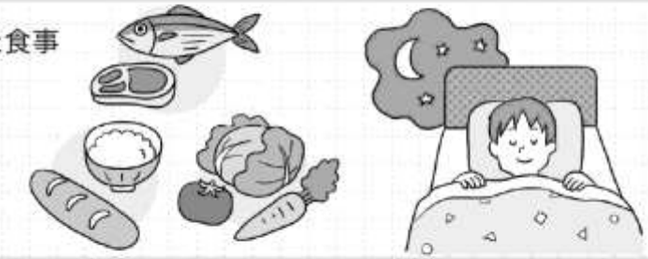
明日から期末考査が始まります。ベストを尽くすためにも体調を整え、睡眠と栄養をしっかりとりましょう。

体を守る機能 免疫 を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の２種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

熱中症予防に活かす 暑さ指数について

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える **①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温** の３つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒（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。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
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、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。

健康診断結果について

尿検査、心電図検査、歯科検診の結果を配布しています。尿検査と心電図検査は所見ありの人のみに配布しています。何も配られていない人は「異常なし」です。歯科検診結果は今回受検した人全員に配布しています。むし歯やその他所見があった人は、早めの受診をお勧めします。