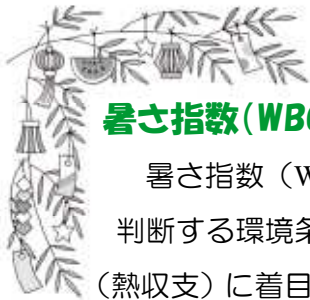


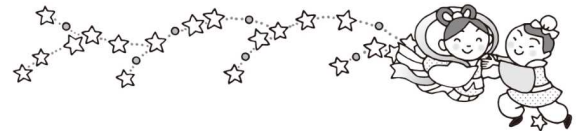
保健だより



「今年の梅雨は梅雨らしい梅雨」…早口言葉のようなフレーズですが、今年はこの言葉をよく耳にします。雨の日が続き、空気もジメジメ・蒸し蒸しという感じで不快に思うことも多いですね。この梅雨が明けると、いよいよ夏本番です！今のうちから、暑さに負けない身体作りをしておきましょう!!



暑さ指数(WBGT)を知っていますか？



暑さ指数 (WBGT: Wet Bulb Globe Temperature: 湿球黒球温度) は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標です。この暑さ指数 (WBGT) は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支への影響が大きい 気温、湿度、日射・輻射 など周辺の熱環境、風 (気流) の要素を取り入れた指標で、単位は気温と同じ℃を用います。

算出の仕方は…WBGT (屋外) = $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

WBGT (屋内) = $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

…と複雑なため、より簡単に暑さ指数を測定できるよう電子式の装置が市販されており、本校では保健室前の廊下と体育館に設置されています。



この暑さ指数 (WBGT) を用いて、公益財団法人日本スポーツ協会が「熱中症予防運動指針」を、日本生気象学会が「日常生活における熱中症予防指針」を作成しています。

「熱中症警戒アラート」という言葉を聞いたことがありますか？



熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁が新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のことを言います。昨年度は、令和2年7月1日～10月28日に関東甲信地方の1都8県（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県）で先行的に「熱中症警戒アラート」を試行し、今年度は4月28日から高温注意情報に代わる新たな情報発信として、全国で本格運用を開始しています。そう…今まで「気温」を基準に発表していた「高温注意情報」に変わるものとして、「暑さ指数 (WBGT)」を基準とした「熱中症警戒アラート」が発表されるようになったのです。

発表単位 は、高温注意情報と同じ発表区域で、北海道地方、九州南部・奄美地方、沖縄地方が広域のために細分化され、それ以外は都府県単位です。発表区域内にある暑さ指数（WBGT）予測地点のいずれかにおいて、翌日の最高暑さ指数（WBGT）を33以上と予想した日（つまり前日）の17時頃に「第1号」を発表し、当日の朝5時頃に「第2号」を発表します。なお、前日17時頃に熱中症警戒アラートを発表した地域については、当日の予測が33未満に低下した場合においてもアラートを維持し、当日の朝5時頃に「第2号」を発表します。前日予想されていなかった地域が、当日の予想で最高暑さ指数（WBGT）が33以上となった場合については、当日の朝5時頃に「第1号」を発表します。



下の表は環境省が作成した「暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等」です。今年は「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数（WBGT）」を意識して、下の表と照らし合わせながら自分の活動を調節してみてください。

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
28～31℃		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(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。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	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。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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共に、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等<環境省>

マスク生活には不向きな季節ですが・・・それでもマスク。

「新しい生活様式」では、^{●●●●●●●●●●●●●●●●}基本的には常時マスクを着用することが望ましいとされています。県内の感染者数が少ない中、暑さも手伝って「できればマスクをしたくない！」という気持ちにもなりますが、昨年を経験を思い出し、暑い季節でも上手にマスクと付き合ってほしいと思います。鼻マスクでは意味をなしません。コロナウイルスが人の身体に侵入する際は ^{エース・ツ} ACE2 という受容体を介して細胞に取り込まれますが、この ^{エース・ツ} ACE2 は「鼻」に多くあることが分かっているのです。ですから、マスクで鼻と口をきちんと覆うことが大切です。

この季節、マスクを付けていることで体調が悪くなる場合があります。その時には決して無理をせず、一時的にマスクを外して体調をコントロールする必要があります。必要な人が、必要な時に安心して外せるよう、体調の良い人はきちんとマスクを着用するようにしてください。

