

6月は梅雨の時期です。湿度が高く、じめじめとした日が続きます。気温がそれほど高くない日でも湿度が高いと熱中症になる危険度はグッと上がります。熱中症を防ぐには暑さに体を慣らすことが大切です。これを暑熱順化と言います。暑さに強い体作りをしましょう。

暑熱順化の仕組みと方法

私たちは普段、気化熱や熱放散によって体温を一定に保っています。しかし、気温や湿度が高い環境で運動などを続けると、体がどんどん熱くなり、熱を逃がすことができなくなります。これが「熱中症」です。

暑熱順化ができると...

- ① 体温の上昇や心拍数の増加をふせぐことができる
- ② 汗をかきやすくなり、より効果的な体温調節ができる

といった効果が得られます。

熱放散

皮膚表面から熱を空気に逃がすこと

気化熱

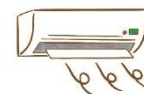
汗の蒸発に伴って熱が奪われること

暑熱順化の方法

暑熱順化は毎日30分程度の運動を継続すると2週間ほどで完成するといわれています。

このように体は徐々に暑さに慣れていきます。そのため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動する場合は注意が必要です。そのためにも、常に暑熱順化を意識する必要があります。

- ① 軽い運動をして汗をかく
- ② 湯船につかって汗を流す（入浴の前後に水分と塩分を摂るとよりよい）
- ③ 体を必要以上に冷やしすぎない（エアコンの設定温度の調節など）



出典：環境省熱中症予防情報サイト (https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf)

2・3年生の女子生徒の皆さんへ

6/4（火）に子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種に関するリーフレットを配布しました。

- ① 子宮頸がんはHPVというウイルスが原因で、20～30代の若い女性に増加しています。

<子宮頸がんに苦しまないためにできること>

- ・HPVワクチンの接種
- ・定期的な子宮頸がん検診を受ける（20歳以降）

- ② HPVワクチンは副反応の懸念から接種の推奨が控えられていた時期がありましたが、国内外の研究結果から、副反応などのデメリットよりも予防効果が大きいことが確認されています。

- ③ ワクチン接種の推奨が控えられていた期間に接種機会を逃した現在高校2年生から27歳までの女性には、今年度末まで無料で接種できる機会が設けられています（キャッチアップ接種）。

- ④ キャッチアップ接種は今年度までですが、計3回の接種が必要で、完了までに約6ヶ月かかるため、今年の9月30日までに1回目を打つ必要があります。この機会を逃すと、自己負担になり、最大約10万円かかります。

★もちろん接種は強制ではありません。本人の意思に基づき受けるものです。ワクチンの効果とリスクを十分に理解した上で受けるかどうか判断して下さい。