



今日から7月に入りました。期末考査も今日で終わりですね、お疲れ様です。また、じめじめの季節は食中毒にもなりやすくなるため、手洗いを忘れずにしましょう。



ジカ熱・デング熱の感染源 ヒトスジシマカに注意!



ヒトスジシマカ

特徴は、背中に1本の白い線とW字状の模様があります。5月中旬から10月下旬ころまで活動します。雑木林や竹林などで繁殖し、主に藪・墓地・公園などに見られます。

ジカ熱とは…

中南米地域、タイ、フィリピン、ベトナムなどで流行しています。主な症状として、軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛など。妊娠している人が感染すると、胎児に小頭症などの先天性障害をもった子どもが生まれる可能性もあります。

デング熱とは…

東南アジア、南アジア、中南米地域での報告が多いです。2014年以降は日本でも感染者ができました。症状として、発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛や皮膚の発疹など。主な媒介は日本に常在していないネッタイシマカですが、日本にいるヒトスジシマカが媒介することができます。妊娠している人が感染すると重症化しやすいです。

～ジカ熱・デング熱の感染を防ぐには～

① 蚊に刺されない

蚊のいるような場所に行くときは…

- ・肌の露出を避ける
- ・素足でのサンダル履きを避ける
- ・白などの薄い色の服を選ぶ（蚊は色の濃いものに近づく傾向があります）など

蚊を近づかないためには…

- ・虫除けスプレーなどを使用する（定期的に塗り直す、適切に使用する）
- ・蚊取り線香などを使用する など



② 蚊の発生を抑える

ヒトスジシマカは水中に産卵をしますが、沼や池のような広い場所よりも、狭い水たまりのような場所を好みます。例えば、屋外に置かれた植木鉢の受け皿や空き缶、ペットボトルにたまった水などに産卵し、孵化した幼虫はそこで成長します。そのため、家の周りの水たまりを無くすことで、蚊の住みにくい環境を作りましょう。

夏季球技大会に向けて(暑さに慣れていこう)

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいますが、梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出ようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事! 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

(お知らせ)～色覚検査について～

皆さんは、「色覚」という言葉を知っていますか?

私たちは眼にうつるすべての色を赤・緑・青の3原色を組み合わせとして感じています。色覚の異常は、その3原色を感じる網膜の中の細胞のいずれか、または全ての機能に様々な程度の異常が生じた状態です。

生まれつきの色覚異常は、男性は20人に1人、女性は500人に1人の割合で見られます。

しかし、異常があっても生活に支障がない人が多く、また2人に1人は異常に気づかないまま進学・就職の時期を迎え、6人に1人が進路の断念などのトラブルを経験していることが、日本眼科医会の調査でわかりました。

雇用時に色覚異常があるだけで採用を制限しないようにはなってはいるものの、航空関係や警察官などは、色の識別が難しいと職務に支障が出てしまうため、制限を受ける場合もあります。(制限は見直しが行われていることもあるため、その都度募集要項を確認してください。)

保健室に色覚検査についての申し込み用紙を置いてあります。1年生は申し込み期間が過ぎましたが、希望する人がいれば受け付けています。また、2・3年生や専攻科の人にも希望があれば受け付けています。希望の人は、保健室に申し込み用紙を取りに来て、保護者のサインをもらい、申し込み用紙を保健室に提出してください。

参考: 2013.9.19 朝日新聞「気づかれぬ色覚異常」