

保健だより 6月号

令和8年度
丹原高等学校
保健委員会



暑熱順化 SHO - NETSU - JUNK!

愛媛県では、まだ5月だというのに 25℃以上の夏日が続いていました。

熱中症の予防には、体を暑さに慣らす「暑熱順化」が大切です。適度な運動等で汗をかくことにより、体内に備わった体温調節システムが働きやすくなるそうです。

これから本格的に暑くなる前に、暑熱順化した体をつくり、夏を健康に過ごしましょう。

暑熱順化に有効な習慣【1～2週間、毎日続けよう】

- ・30分のウォーキング ・サイクリング（自転車で登校しよう）
- ・筋トレやストレッチ ・15分のジョギング
- ・運動が苦手な人は…お風呂でしっかり湯船に浸かる



3年1組保健委員（國盛）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

ハンタウイルス「直ちに影響せず」 高い致死率も、国内媒介種なし

nippon.com 2026.5.16 より引用

大西洋航行中のクルーズ船で3人が死亡するなどした「ハンタウイルス」の集団感染疑い。同ウイルスの致死率は最大 50%と非常に高いが、感染力は限定的だ。日本国内には媒介するげっ歯類は生息しておらず、政府は「直ちに大きな影響は及ばない」と冷静な対応を訴えている。WHOによると、同ウイルスは一部のネズミなどが保有し、排泄物の粉じんを吸入したり、かまれたりすることで、人にもまれに感染する、アジアや欧州、米大陸でみられ、感染者は年1万～10万人と推定される。ワクチンや治療薬はなく、対処療法しかない。対策は、げっ歯類との接触を避けること。環境を清潔に保ち、食品の安全な保管が重要だ。（以下略）



ハンタウイルスのニュースを聞いた時、新型コロナウイルスを思い出し、急激な感染拡大を心配しましたが、感染力が低いことを知って安心しました。しかし、致死率が高いことや、ワクチンや治療薬がないため、予防することが大切だと思いました。

海外へ行く機会がある方は油断せず、ネズミのいそうな場所を避けるなど、気を付けてください。

3年1組保健委員（木原）