

ほげんだより 2月

戸田翔陽高校
保健室
令和4年2月



年が明けて、令和4年が始まりましたね。皆さんにとって令和3年はどのような年でしたか？ また、今年はどのような1年にしていきたいですか？ お互いに、去年よりもっと素敵で健康な1年にしていきたいですね!!

新型コロナウイルス「第6波」の感染が拡大しています!!

現在、新型コロナウイルス感染症患者が急激に増えてきています。再びウイルスの変異が起こり、「オミクロン株」がメインになってきました。「オミクロン株」の特徴や、皆さんで実践できることを学んでいきましょう。

【オミクロン株の特徴】

- 1 感染力が強い(ワクチン接種済みの人にとっては、デルタ株の2~3倍感染力が高い。)
- 2 免疫回避能力が高い(ワクチンを接種しても、感染してしまう...)
- 3 病原性は下がっている(重症化リスクは低下しているものの、亡くなっている人はいる。)



参考 玉井道裕「新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書 オミクロン株編~オミクロンって結局どーなの?~」



ぜひ読んでみてね!



オミクロン株では、軽い症状が多く、「いつもの風邪だと思ったのに、コロナだった。」という人が続出しているようです。

諏訪中央病院の玉井道裕医師曰く、「この時期に、風邪をひいたら新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)にかかったと思ってください。」とのことでした。

体調が優れないときは、登校せず自宅で休んでください。



感染症対策について、学校薬剤師の武長先生よりアドバイスをいただきました。よく読んで、感染対策を徹底しましょう。

感染症対策について

- *手洗い、マスクの着用、人ごみに行かないことを徹底しましょう。
- *マスクは最低限毎日新しいものに交換しましょう!マスクを捨てる際は、ビニール袋に入れましょう。
もし可能であれば、公共交通機関を利用した後、学校の帰りなど場面が変わるごとに新しいマスクに交換できるとよいです。
- *バランスの良い食事と睡眠をしっかりとることで、体力をつけましょう。
- *水道を使用した際は、蛇口を消毒するか水をかけて流しましょう。



学校薬剤師
武長先生より

日頃から行っている感染対策が非常に重要とのことでした。この流行が最後になると信じて、引き続き感染対策を行っていきましょう!!

保健講話を実施しました!



今回の保健講話では、保健師の田中先生が「今の睡眠って自分に合っている?~睡眠から生活習慣を見直そう~」というテーマでお話をしてくださいました。自分の生活習慣を振り返る機会となったのではないのでしょうか。

事後アンケートで回答してもらった感想や実践したいことの中から、いくつかご紹介します。

○カフェイン飲料をよく飲むため、夕方からは飲まないよう気をつけようと思った。

また、少し睡眠不足だと感じていたため、今回の保健講話を聞いてかなり勉強になった。

○バイトから帰って来るとどうしても寝る時間が短くなってしまいますので、朝も弱く全然起きられない。

少しでも多く睡眠を取りたいので、10分多く寝ることを目標にしていこうと思います。

○8.5時間睡眠を目標に寝る前にスマホを弄らないか、明るさをちゃんと調整する。

○朝日が寝室に入るように工夫しようと思いました。

○自分は体力が無く疲れやすいため、ちゃんとした睡眠を心掛け少しでも早めに眠るようにしたいと思いました。

○定期考査の時、いつも朝方近くまで勉強をしていたため、睡眠が不足していることに気づけました。

次回以降の定期考査では睡眠を多めに取ろうと思います。

また、自身の体調を崩さないよう、今日より10分早めの睡眠を続けていけるよう心がけていきたいです。

○やっぱり部帯によって、睡眠時間は変わってくるんだなと感じた。

だけど、眠くなる人の割合がほぼ変わらないのが不思議に思った。



保健講話まとめ

意識してみてね

- ✓ 睡眠時間の理想は8.5時間。今よりも10分でも長く睡眠時間を取ることを目指す!
- ✓ 朝や昼は明るく、夜は暗くなるような環境をつくる。眠る前のディスプレイ使用を極力避ける。
- ✓ 生活の中で、自分の部屋の光の環境や、社会生活の活動時間が、自分の体内時計と合っているかどうかという視点をもって将来の自分の暮らし方を考える。
- ✓ 睡眠の疾患や心配があるときは、睡眠外来を受診して相談する。
- ✓ 眠れなくなったときは、信頼できる大人に相談をする。



今月ご紹介する本は、ヨシタケシンスケの「にげてさがして」という本です。

「辛いことから逃げたらダメだ...。」と思って心が疲れてしまうことはありませんか?そんな時には、ぜひこの本を読んでほしいと思います。この本では、皆さんの足は「やばいものからにげる」役目と、「だいじななにか」を探す役目をもって教えてくれます。

著者であるヨシタケさんは、朝日新聞の取材でこのように述べています。「人として一番大事なのは『選ぶ力』だと思います。『逃げる』とは、生きるために『選ぶ』ことではないのでしょうか。逃げるのは、非難されることでは全然ないんです。」「逃げる」ことで今のお仕事にたどり着いたという、ヨシタケさんだからこそその言葉だと思います。

「逃げる」ではなく、「選ぶ」「探す」に言い換える方法を、頭の片隅に置いてもらえたらと思います。

