HEALTH 2月号

令和４年２月
保健室　Ｎｏ.１１

２月４日は二十四節気の一つである立春でした。少しずつ春の足音が近づいてきていますね。この時期に花を咲かせる梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。梅の花のように、寒さとコロナを乗り越えて元気に春を迎えましょう。

県外移動歴なし　オミクロン株派生型、県内で初確認！

オミクロン株派生型「BA・2」の特徴

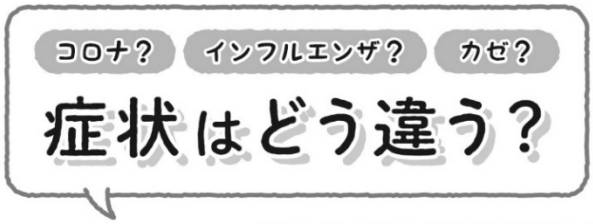
- **感染力は主流型の1．5倍**
- **家庭内感染の二次感染率が高い**
- **入院が必要になる患者の割合に違いは見られない**
- **ワクチンの有効性は主流型と同程度**
- **主流型の感染歴がある人が派生型に感染するケースは見られない**

※2022．2．17(木)　山梨日日新聞

県内では１０歳未満～１０代の感染者が多く、家庭内で感染しているケースも増えてきています。家庭内でも感染症対策をお願いします

【基本的な感染症対策】

①手洗い(石けんで丁寧に)をする
②うがいをする
③毎日の健康チェックをする(検温→入力)
④正しくマスクを着用する
⑤教室・部屋の換気をする
⑥人混みを避ける(3密を避ける)
⑦マスクを外して会話の機会が増える会食等を避ける



よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	高頻度	平熱～高熱	よくある	よくある	ときどき	よくある
インフルエンザ	高頻度	高熱	高頻度	高頻度	よくある	高頻度
カゼ	よくある	平熱～微熱	よくある	ときどき	まれに	高頻度

… 高頻度　… よくある　… ときどき　… まれに　※無症状の場合を除く

5人に1人が睡眠不足！あなたの睡眠は大丈夫？

夜遅くまでスマホでＳＮＳや動画を見たり、勉強したりして寝不足や睡眠の乱れを招くと、様々な生活習慣病や免疫力の低下のリスクを上げてしまいます。睡眠には、「脳の疲れをとり記憶の整理をする」「傷ついた細胞を修復し体の成長を促す」「体の疲れをとり病気の快復を促す」役割があります。質の高い睡眠を目指し、生活リズムを整えていきましょう。

テスト前に夜遅くまで頑張っていませんか？

テストだからといって徹夜をして当日を迎えても集中力が低下し簡単なミスが増えたり、体調を崩してしまったりする可能性があります。テスト当日に万全な体調で集中して臨めるように「夜型」から「朝型」の生活へ変えていきましょう。

睡眠のリズムを乱すものの正体

切り替えスイッチで快適な睡眠を

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の２つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

睡眠には欠かせないトリプトファン

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ

…など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を