

保健だより

1 月号



群馬県立伊勢崎清明高等学校 保健室

新しい年の始まり、3 学期の始まりです。「1 年の計は元旦にあり」といいますが、みなさんはどのような気持ちで新年を迎えましたか？ 未だ、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中ではありますが、今年こそは終息することを願うばかりです。

今年も清明の生徒みなさんが健康で充実した学校生活が送れるよう保健室から応援していきますのでよろしくお願いします。

ネズミ ウシ トラ ・・・干支の由来

干支（えと）は、もともと中国から広まったもので、年を数えるための言葉にわかりやすく動物をあてはめたことが始まりと言われています。

干支にまつわる話として、よく知られているものに「イヌやトリ、ウマ、ウシなどの人間と近い動物が入っているのに、なぜネコがいないのか」がありますね。ところが、日本以外の国に伝わっている十二支（干支に含まれる 12 種類の動物）では、ウサギではなくネコ、イノシシの代わりにブタが入っている地域もあるようです。

2022 年は「寅（トラ）年」。トラは、その毛皮の立派な模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる（始まる）年とも言われています。成長の始まりやきっかけ……ぜひ、そんな 1 年にしたいですね。

『冬休み明けあるある』を直そう♪

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている／
朝なかなか起きられない



夜ふかしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリ起きることができます。

運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満を防いだりします。また、心地よい疲れから、早く寝られます。

冬休みで崩れた生活リズムをリセットするためには、「早起き」をすることです。
早く寝ようとしてもなかなか寝つけません。辛くても早起きを継続することで体内時計がリセットされ、自然と早く寝つけるようになります。そして、起きたあとに“陽の光”をたっぷり浴びましょう！今の時期“日の出”は 7 時前後になります。セロトニンがたくさん分泌されて、気持ちが前向きになるお手伝いをしてくれますよ♪



新型コロナ“オミクロン株”を正しく理解しよう！

国内でも“オミクロン株”の市中感染が増えてきています。デルタ株と比較して、オミクロン株が先行的に流行したイギリスや南アフリカにおいて入院リスクは低いという報告が出ています。しかし、入院リスクが半減しても、オミクロン株の感染者数が倍増すれば、医療の逼迫を引き起こすことが想定されます。

最前線で闘ってくださっている医療従事者の方々のためにも、わたしたちができることを継続し、感染拡大を起こすことがないようにみんなでがんばりましょう！

<オミクロン株の特徴>

「オミクロン株の感染力は他の変異株（デルタ株）より高いのでは？」といわれているのは、「スパイク(突起)タンパク質で確認された突然変異が多い」からだと言われています。

※コロナウイルスは突き出たスパイク(突起)を人体の細胞に結合して感染を引き起こす性質がありますが、この部位が突然変異していくことで、抗体を避けて体内に入り込む可能性が高くなる、つまり、感染力が強いと考えられています。

“オミクロン”だけではない！新型コロナウイルスの特徴を再確認！！

○感染力があるウイルス排泄期間は10日

※ここが特徴 『発病1日前』がウイルスを排泄するピークであること

○潜伏期間は1～14日（平均5.6日）、

○無症状患者でもウイルス量は多く感染力が強い

自分がウイルスを保有しているかもしれないという意識で行動することが大切！



<オミクロン株の症状>

鼻や喉(のど)などの上気道に集中し、初期症状として「発熱やのどの痛み、倦怠感(だるさ)など」があるようです。他の変異株と違い、思い肺炎を日起こすなど重症化しにくい傾向。

<オミクロン株の予防と対策>

オミクロン株の予防対策としては、“基本的感染対策”と“ワクチン接種”が最も重要です。感染してしまった場合には、重症化を防ぐために軽症の段階で治療を受けることが重要です。パンデミック初期と比べて、新型コロナの軽症者向けの治療選択肢はかなり増えました。また、オミクロン株が相手でもほとんどの治療薬が有効性を維持していることが分かっています。

3 学期も引き続き、感染症予防にご協力お願いします

○登校前に朝の健康観察を行うこと “Google フォーム”で回答を忘れずに！

発熱や風邪症状、体調に異変を感じたときは登校を控え、自宅で休養してください。

症状が2日以上続いた場合には医療機関へ相談しましょう。

○常時、マスクを着用しましょう（※不織布マスクを推奨します）

○手洗い・手指の消毒はこまめにしてください

○水分補給をして喉を潤しましょう（※風邪、インフルエンザも流行する季節です）



pinka.jp - 17339987

新型コロナウイルス感染症に係るPCR等検査無償化事業について

群馬県内在住で感染に不安を感じる無症状者を対象にPCR検査等を無料で受けることができます。

○期 間 令和4年1月5日(水)から令和4年1月31日(月)まで

○検査の流れ 申込書の記入、本人確認書類の提示が必要

○検査実施店舗 ウエルシア薬局、マルエ薬局 等

☆詳細については、群馬県ホームページ「群馬県新型コロナ検査促進事業の実施について」を確認してください。
「ワクチン・検査パッケージ等定着促進事業」については、別途ご確認ください。