

ほけんだよい1月号

川口市立芝西中学校 保健室
令和4年1月14日(金)



いよいよ2022年がスタートしましたね。今年はどうな年にしたいですか？年の初めに目標を立てた人も多いと思います。目標の大きい・小さいに関わらず、実現に向けて気持ちを新たに日々の積み重ねを大切にしていきたいですね。今年も保健室は、芝西中生がけがや病気をすることなく、笑顔で学校生活を送ることが出来るように応援していきます！3学期も頑張ってくださいませ！



オミクロン株急拡大！！

全国でオミクロン株による感染が拡がり、今や「第6波」の渦中にあります。年明け以降、家族や友人との会食などで感染者が急増しており、デルタ株からオミクロン株に置き換わっているようです。今後は、埼玉県でも感染爆発を警戒する状況にあります。

<オミクロン株の警戒すべき特徴>

- 高い伝播性
 - ・感染力の強さがデルタ株の3倍程度。2日程度で感染者が倍、連日過去最多の感染者数を更新するなど、爆発的に感染が拡大。
- 短い潜伏期間
 - ・デルタ株では5日程度であった発症までの期間が、オミクロン株では3日程度。
- ブレークスルー感染の懸念
 - ・英国の報告ではワクチン2回接種から20~24週経過した場合、発症予防効果は10%程度まで低下。

今まで以上に注意が必要です！

- マスク着用
(不織布マスクで隙間なくフィット)
- 手指衛生
- こまめに換気
- 朝の健康観察



誰がかかってもおかしくない状況です。

2学期の終業式では、免疫力を高める生活習慣の

お話をしました。早寝早起き、食事、運動がとても大切です。3学期も規則正しく過ごしましょう。

3年生受験応援！！ 睡眠編^{zzz}

身体が冷え切ってなかなか寝付けない… いくら寝ても眠い… 朝すっきり起きられない…
そんなときに実践できることを集めました。自分にあったものを探して、色々試してみてください。

●寝る前に身体があたたまる飲み物を飲む

- ・ホットミルク…牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着ける作用があります。夜食の代わりにとも
- ・ほうじ茶………緑茶に比べてカフェインが少ないので、胃腸に優しいです。眠れなくなる心配もありません。
- ・しょうが湯……しょうがには身体をあたためる働きがあります。はちみつやレモン汁と混ぜて、飲んでみてください。おなかの調子も良くなります。

●布団に入る前にストレッチ

なんとなくだるい、体が凝る、そんなときはなかなか眠れず、寝ても何度も目がさめたりします。寝る前の五分ほどでいいので、軽いストレッチをすると驚くほどの効果があります。肩や首、股関節など、気持ちいいくらいの加減でゆっくり伸ばしてみてください。



●布団を温めておく

布団が冷えていると、寝付きが悪くなります。寝る1時間ほど前に、布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。やけどに注意！

●ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。

●音楽でリラックス

寝つきの悪いときにゆっくりした静かな曲はとても効果的です。そのためのリラクゼーションCDもあります。波の音や風の音など、自然界の音もおすすめです。

新学期疲れは大丈夫ですか？

心の余裕がなくなると、笑いが少なくなり、無表情になりがちです。お笑い番組や楽しい映画を観ることもいいでしょう。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

冬休み中に、治療が済んだ人は、治療勧告を学校まで提出してください。

