

保健だより

福島中央高校保健室
令和4年1月31日



2月5日は「ニコニコ」の語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があることが立証されています。

健康のためにも、笑顔はとても大切なんですね。お互いが笑顔になれるよう、言葉づかいも気をつけたいですね。

福島県に「まん延防止重点措置」が実施されています!!

令和4年1月27日(木)～令和4年2月20日(日)

もう一度感染症対策を確認し、これ以上感染が拡大しないように一人ひとりが気をつけましょう。

- マスクの正しい着用。手洗いや手指の消毒。人と人との距離の確保。こまめな換気。
- 不要不急の県をまたぐ移動の自粛。
- 外出や移動の必要がある場合でも、家族や、ふだん行動をともにしている仲間と少人数で、混雑している場所や時間帯を避けて行動する。
- 感染対策の徹底されていない飲食店の利用を避ける。

次の場合は、登校をせず、必ず保護者の方から学校に連絡してください。

- ① 生徒本人または同居家族が新型コロナウイルス感染症と診断された場合
- ② 生徒本人または同居家族に風邪症状が見られる場合
- ③ 生徒本人または同居家族が保健所から濃厚接触者と特定された場合、自宅待機を求められた場合
- ④ 生徒本人または同居家族がPCR検査を受けることになった場合

新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、自宅学習中の4年生も、学校に連絡してください。

福島県では、新型コロナ感染症感染拡大を受けて、「感染不安がある無症状の福島県民」を対象とした無料検査の期間を延長しました。

期間…令和4年1月3日～令和4年2月28日(月)

検査実施場所などの詳しいことは、福島県のホームページ「対象者を拡大した無料検査の実施について」に載っています。予約が必要な場合がありますので、行く前に必ず電話をしてください。

症状のある人は、今までどおり、かかりつけ医または受診・相談センターに相談してください。

<検査の違い 覚えておきましょう>

	PCR 検査	抗原定性検査	抗原定量検査	抗体検査
目的	現在感染しているかどうかを調べる			過去に感染したかどうかを調べる
検体	鼻咽頭ぬぐい液か唾液	鼻咽頭ぬぐい液		血液
調べるもの	ウイルスの遺伝子	ウイルスのたんぱく質		体内に入ったウイルスを攻撃するたんぱく質
精度	高い	PCR 検査より精度で劣る	検出には一定以上のウイルスが必要	今感染しているかはわからない
結果が出るまでの時間	数時間+検査機関への搬送時間 (病院によってはその場で)	およそ 15～30 分 (その場で検査できる)	およそ 15～30 分 +検査機関への搬送時間	検査キットにより異なる

新型コロナウイルスの感染リスクが 高いと思われる行動例

「これくらい」と思わずに、用心してください!!

1 学校内における行動例

- 近い距離でマスクをはずした会話や接触
(握手やハイタッチなども)
- 向かい合った近い距離でのマスクをはずした飲食
- 2人一組で行う接触頻度の高いトレーニングやストレッチ
- 複数でのソーシャルディスタンスの確保が難しい狭い部屋の利用(飲食を含む)
- 飲食を含むレクリエーション



2 学校外における行動例

- 下校中などの複数での飲食
(ジュースの回し飲み。食べ物のシェアなど)
- 音楽ライブなどの各種イベントなどへの参加
- 飲食を伴う娯楽施設(カラオケなど)での遊び
- 県外から帰省・移動した家族や親戚などとの接触



冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。

切り替え スイッチ

快適な睡眠を

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。



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。



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。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



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