

保健だより◇えがお

令和4年8月25日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 6

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中に県内でもコロナ感染が急拡大し、様々なところで私たちの日々の生活にも影響がありました。コロナ禍での生活も長期になり、疲れやストレスを感じている人もいるかもしれませんが、この現実と向き合うことも大切です。今後も感染対策を徹底し、日々過ごしていきましょう。



パーフェクトな換気でコロナ予防を!

夏休み前から急激に増えているオミクロン株の新系統「BA.5 系統」は、感染力が非常に強く、学校生活でもより一層感染対策を徹底する必要があります。

この「BA.5 系統」の報道の中で、「エアロゾル感染」という言葉を聞いたことがあると思います。でも、飛沫感染などとの違いがよくわからない人もいるのでは? そこで、「エアロゾル感染」を正しく理解し、感染対策を行いましょう。

エアロゾル感染とは

「エアロゾル」とは、

空気中を浮遊する微少な粒子の総称です。



飛沫感染は、会話やくしゃみ、咳などで出た飛沫を周囲の人が吸引することで起こる感染、「エアロゾル感染」は、病原体が含まれたエアロゾルを吸引することで起こる感染です。飛沫は、水分を含んでいるため、空気中には漂わずすぐ落下するのに対し、エアロゾルは飛沫に比べてサイズが小さく、軽いため、空気中にたまりやすいのが特徴です。

エアロゾル感染を予防するには、エアロゾルの濃度を薄めること、つまり「換気」が重要です。

効果的な 換気の 考え方

- 空気の入口(吸気口)と出口(排気口)を意識! ⇒ 空気の流れを作ることが重要。
- エアコンの多くは換気機能がありません。エアコン使用時も窓開け換気が重要。
- 空気の流れを阻害しないパーテーションの配置を!

換気のポイント

① エアロゾル発生が多い人が多くいるエリアから排気、反対側から外気を吸気

② パーテーションは空気の流れに平行して設置

③ 換気扇やサーキュレーター(機械換気)を使用し常時換気



④ 機械換気がない場合は、30分に1回、数分程度、窓開け換気(窓やドアを全開)

⇒ 部屋の対角線の2方向を窓開けすると効果的

⑤ 更衣室など 換気ができない場所では、同時に利用する人数を制限



⑥ CO2 モニターを使用し、必要な換気ができているか確認(概ね 1,000ppm 以下を維持)

生活リズムを学校モードに切り替えて！

夏休みあけに、「体がだるい」「眠たい」「やる気が出ない」などと感じている人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。規則正しい生活リズムを取り戻すためのポイントは「睡眠」です。今回は、睡眠を軸に自己の生活リズムを考えてみましょう。

朝の時間

起床時刻を固定する 朝の光を浴びる

私たちの体は、24時間の『体内リズム』で動いています。そして、『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光です。

寝不足を感じている人は、早く起き、朝の光を浴びることで、眠りのスイッチもちょうどよい時間に入るようになり、睡眠サイクルが整います。



朝ごはんを食べる

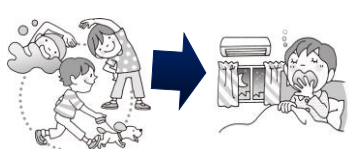
朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。

決まった時間の朝ごはんを食べて目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。

昼の時間

体を動かす (運動をする)

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると、朝の目覚めもよくなります。



キーワードは

「眠りのスイッチ」

眠りのスイッチを意識して、普段の生活を見直してみましょう。



夜の時間

夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。眠る3時間前までに夕食をすませましょう。

お風呂はぬるま湯でリラックス

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂に入る方が心も体もリラックスします。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。

夜は光を浴びない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じられるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも利用しているとメラトニンは働かず眠りのスイッチが入らないので、要注意！



それでも、「なんだかだるい」「学校が面倒・・・」という人は、心が疲れているのかもしれません。人に話すと気持ちが楽になることもあります。ひとりで悩まず、保健室へ相談に来てくださいね。

保健室からのお知らせです！

夏休み中に歯科治療や眼科受診などが終わった人は、治療完了の用紙を学校に提出してください。治療が続いている人も終わりましたら提出をお願いします。まだ病院受診をしていない人は、なるべく早く受診をしましょう。

自分の体を管理できることはとても大切なことです！ ぜひ、受診を。



治療証明書の提出をお願いします

保健室の
ひとりごと



2学期が始まりました。今年の夏は行動制限こそありませんでしたが、コロナの感染拡大が続き、鳥取県でも感染者が1,000人を超える日もありました。感染対策をしながら、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ みなさんが過ごした夏休みを保健室で聞いてみたいと思います。