



保健室だより

令和3年7月16日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

デルタ株感染警戒情報

<鳥取県のホームページより>

- 6月30日、デルタ株疑いの変異株(L452R変異)の感染例を鳥取県内で初めて確認しました。➡ **7月5日デルタ株確定**
- デルタ株は、従来株よりも感染力が高いと言われています。アルファ株より感染力が高いという報告もあります。
- 全国的には首都圏を中心に、中京圏や関西圏でも感染者が増えており、警戒が必要です

◎ 県民のみなさんへ

デルタ株であっても基本的な感染予防策は変わりません
ウイルスは対策の隙を狙っています
今まで以上に感染予防策を徹底しましょう

東部地区

注意報 7月13日～



保健委員会の1学期の活動について

=新型コロナウイルス感染予防を中心に=

保健委員会の新型コロナウイルス感染症予防の取り組みとして、昨年度3本の動画を制作してYouTubeの鳥取湖陵高校チャンネルに投稿しました。ご視聴いただきました皆様ありがとうございました。

本年度前期の活動として、再度新型コロナ対策動画を制作し、7月3日（土）に市民会館で開催した青陵祭の舞台祭で上映し、全校生徒のみなさんに見ていただきました。

今年度保健委員会が制作した3本の動画もYouTubeの鳥取湖陵高校チャンネルに投稿していますのでぜひご覧ください。

気になるシリーズ

体育後の手洗い、昼食の食べ方、昼食前の手洗いを中心に、学校での生活でちょっと気になるシーンを集めてみました。



感染対策をみんなありがとう

新型コロナ対策をしていたおかげで毎年流行するインフルエンザが昨年度初めて0人の冬でした。感染対策をしてくれたみんなへ感謝の気持ちを伝えたいと思います。



保健委員会ニュース

新型コロナ対策を保健委員会ニュースとして伝えます



体内時計を整えることの重要性

高校生に必要な睡眠時間



はどのくらいでしょうか。高校生に必要な睡眠時間は8時間程度とされており、睡眠時間が7.5時間未満の生徒は、7.5時間以上の睡眠をとっている生徒と比べて、抑うつ感や不安感が強いことが明らかになっています。さらに、成績低下や肥満にもつながることも、多くの研究から明らかになっています。

高校生はなぜ夜型なのか？

高校生の体内時計は(他の年代に比べて)最も夜型であるという生物学的特徴があります。例えば、夜の時間帯に分泌されるメラトニン(睡眠作用がある)というホルモンがありますが、思春期になると、分泌開始時刻がそれまでと比べて1~2時間遅くなります。そのため早く寝ようと思っても体は寝る準備ができておらず、夜ふかし朝寝坊になりやすいのです。(ちなみに夜型のピークは20歳~21歳頃で、その後は加齢と共に朝型化になってきます)。

体内時計をどう整えるか？

体内時計を整えるためには、以下のポイントを実行することが重要です。夏休みに体内時計を乱さないために、毎日の生活に取り入れてみましょう。

8月24日(火)の2学期の始業日には、全員が元気な顔で登校できることを願っています。

1. 午前中は明るい光を十分に浴びる ➡ 朝の光は体内時計を活性化させる力を持っています。朝の光を浴びることでしあわせホルモンの「セロトニン」が分泌されます。
2. 夕方以降、明るい照明、ディスプレイの光に注意する ➡ 夜の光は体内時計を夜型化させます。スマートフォンは時間を決めて使うことが大切です。寝る1時間前には電源をOFFにしましょう。
3. 放課後の昼寝はNG ➡ 15時以降に昼寝をすると、体内時計が乱れ、夜の睡眠の質が悪化します。午後の眠気防止のためには、昼休みに10~15分程度机に伏して目を閉じるといいでしょう。夕方に寝る習慣になっている人は、夕方に横になるのを我慢して、夜早く寝るようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

文部科学省通知(令和3年7月9日)から一部抜粋

- 適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効。
- 咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底するとともに、3つの密(密閉、密集、密接)を避ける。
- 発熱等の風邪症状がある場合には外出を控え、自宅で休養する。
- 食事の前後の手洗いを徹底する。外での会食に当たっては、大声での会話を控える、会食後の歓談時にはマスクを着用する。
- 高校生については、「感染経路不明」の感染者の割合が高くなっていることを踏まえ、普段の生活において自ら感染症対策を意識し、適切に行動することが重要である。