



保健室だより

令和4年2月17日（木）
鳥取湖陵高等学校 保健室

新型コロナウイルス「オミクロン株」の 感染リスクと感染防止対策について

県内全域に鳥取県版新型
コロナ警報「特別警報」が
発令中です

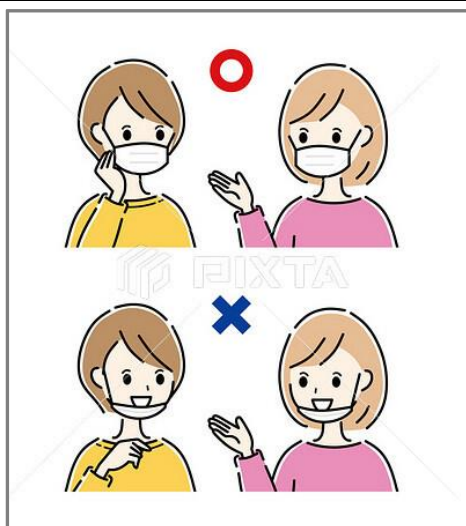
スーパーコンピューター「富岳」を使った検証で、会話によるオミクロン株の感染リスクはマスクを着けて距離を取ればデルタ株と同じ程度ですが、50 cm以下の距離やマスクなしの場合は高くなることがわかったということです。（下記の表を参考にしてください）**マスクなしでの会話はほぼ100%感染します！！**

15 分間対面で会話時の感染リスク		
マスクをしていない場合 平均の感染確率	距離	マスクをしている場合 平均の感染確率
ほぼ100%	50 cm以内	約14%
約60%	1m 又は 1m 以上	ほぼ0%

対面して話をしながらの食事は
この状態になります

昨年9月から、昼食時間の15分間は自分の席で前を向いて、静かに音楽を聞きながら食べる『黙食タイム』を行っています。友達と楽しく話をしながら昼食を食べることが何より楽しい時間だと思います。そんな楽しい時間も、新型コロナウイルス感染拡大の影響で話をしないで黙って食べる時間になっています。

上の表を見てもわかるように、マスクをしないで対面して話をしながら昼食を食べると、ほぼ100%の人が感染するという結果です。

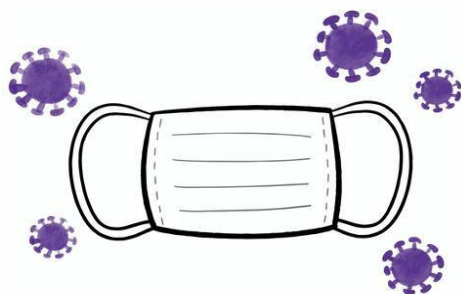


不織布マスクを着用しましょう

感染リスクの比較的高い場面では、不織布マスクの着用を県が推奨しています。

鳥取県は県内全域に鳥取県版新型コロナ警報「特別警報」が発令されています。

一人一人が感染しない対策を実践しましょう。



土日、祝日、学校が休みの日は朝何時に起きていますか？

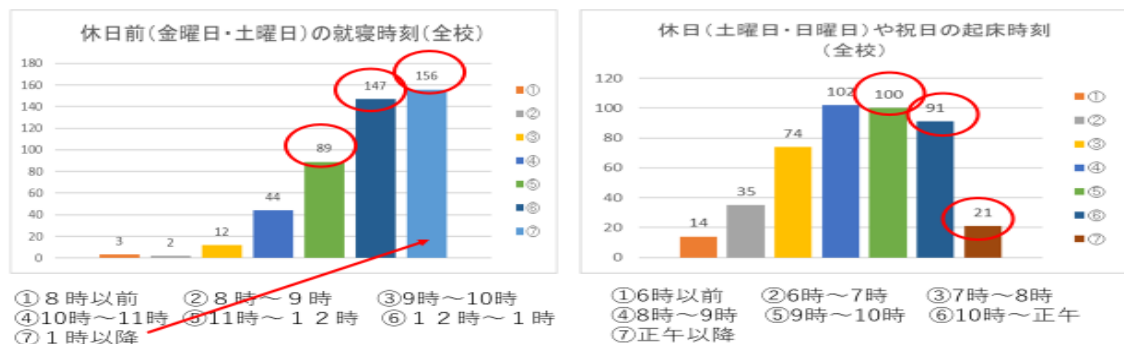
土日や、祝日、学校が休みの日は、朝9時までに健康状態をクラスルームで送信するようになっていますが、9時までに送信する人がとても少ない状況です。みなさん、朝何時に起きていますか？

休みが多いと、生活習慣が乱れやすくなります。『起床時刻』『3食の食事時刻』『就寝時刻』を固定して、生活習慣を乱さない工夫をしてください。

下のグラフは、9月に保健委員会が全校生徒対象に実施した「生活習慣に関するアンケート」結果です。保健委員会のアドバイスを参考に、自分の生活習慣を見直してみましょう。

2月21日(月)から学年末考査が始まります。

休日の睡眠について



【保健委員からのメッセージ】

このグラフを見てください。休日の睡眠についての本校生徒の様子です。休日前、金、土曜日の就寝時刻は1時以降が一番多く、次に24～1時、その次に23～24時が多いという結果になっています。また、休日の起床時間は8～9時が一番多く、次に9～10時、その次に10～12時となっています。平日と比べて就寝起床ともに時間が遅くなっている傾向がみられます。

休日で生活リズムが崩れてしまうと、休み明けの日が疲れやすい原因になってしまいます。

休日でも平日とほぼ変わらない生活リズムで過ごしましょう。

生活習慣の乱れは免疫力低下につながります。

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、体の免疫力を下げないことが重要です。

【保健委員からのメッセージ】＝睡眠の質を上げる方法＝

- ・ 就寝1時間前にはスマートフォンの使用をやめる。
- ・ 就寝直前に入浴しない
- ・ 真っ暗闇 or 電気をつけたまま就寝しない。
- ・ 就寝2時間前には飲食をやめる。
- ・ 軽くストレッチやマッサージをしてみる。
- ・ 目を温める。