

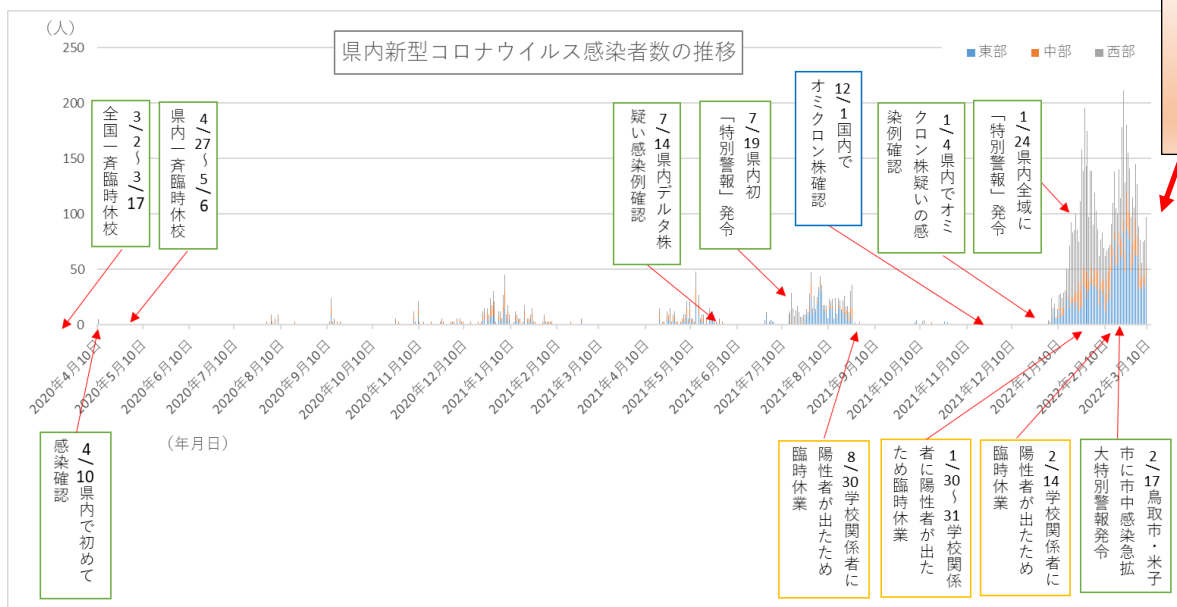


保健室だより

令和4年3月14日（月）
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 BA.2」とは・・・

今、日本で主流になっているのはオミクロン株の「BA.1」という系統ですが、海外の一部の国で広がる「BA.2」という系統のウイルスが日本国内で広がり始めているという専門家の見解が報道されています。「BA.2」の症例がまだ少なく明確になってはいないようですが、伝染力が「BA.1」よりかなり高いという情報もあります。



上記のグラフは、新型コロナウイルス感染症が鳥取県内で初めて確認された 2020 年4月10日～2022 年3月9日までの、約2年間の県内感染者数の推移です。

今年1月4日に県内でオミクロン株疑いの感染例が確認されてから、急激に感染者数が増えているのがわかります。一日の新規感染者が 200 人を超えた日もありました。特徴として、児童生徒に感染者が多く、学級・学校閉鎖の措置を取った学校が毎日報告されています。オミクロン株の感染力の高さがグラフを見ても一目瞭然です。

最初にも書きましたが、今流行しているオミクロン株は BA.1 系統のウイルスですが、今後さらに感染力が強い BA.2 系統のウイルスが流行することも懸念されています。

しかし、私たちはこの2年間でウイルスに感染しない方法を学んでいます。「みた！まかせて」を、今後も継続していきましょう。



3月にすること一覧 ※ 新学期を迎える前に以下のことをしておきましょう

1 受診を完了しておきましょう



歯科受診、眼科受診は終わっていますか？
本年度歯科受診、眼科受診が必要な生徒とその受診者数は下記の表の状況です。
4月になれば令和4年度がスタートします。一年間健康に過ごすためにも、3月中に治療を済ませておきましょう。

	歯科			眼科		
	要受診者数	受診済者数	受診率	要受診者数	受診済者数	受診率
1年	25	11	44.0	28	17	60.7
2年	58	19	32.8	8	8	100.0
合計	83	30	36.1	36	25	69.4

歯科・眼科受診が終わっていない人がいるようです。

2 生活習慣を学校モードに戻しておきましょう

新型コロナウイルス感染予防対策のために、3学期は分散登校になり自宅学習日が多くなっています。中には生活習慣が乱れて、集中力が無くなったり、50分間の授業が耐えられなくなったりしている人もいます。

4月からの学校生活をスタートするために、**起床時刻**、**3食の食事時刻**、**就寝時刻**を決めて、きちんとした生活をするように心がけましょう。「深夜まで起きて、その影響でお昼を過ぎてから起床する。」なんて、昼夜逆転の生活になっている人はいませんか。もうすぐ新学期です。

睡眠とホルモンの関係について

みなさん、下のAさんの悩みを聞いて共感する人はいませんか。

Aさん：『明日休みなので夜ふかしをして深夜まで起きていた。次の日は昼まで寝てしまって、夜いつも寝ている時刻になってもなぜか寝られなくて、また夜ふかしをしてしまった。なぜ寝られなくなったんだろう？』 みなさんだったらAさんに何って答えてあげますか。



これは、ホルモンの働きによる体の反応です。体の仕組みを知って、基本的な生活習慣を乱さないことがいかに重要かという理解し、行動して欲しいと思います。

睡眠には、2つのホルモン（**メラトニン**と**セロトニン**）が関係しています

メラトニンは「睡眠ホルモン」と言われ、目覚めてから14～16時間ぐらい経過すると体内時計からの指令が出て再び分泌されます。徐々にメラトニンの分泌が高まり眠気を感じるようになります。

メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられます。これが睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。

セロトニンは「幸せホルモン」と言われ、心のバランスを整えたり、朝スッキリ目覚めたりするために必要なホルモンです。

日光を浴びると、私たちの脳内では「セロトニン」という神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは精神の安定や安心感や平常心、頭の回転をよくして直観力を上げるなど、脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質です。

例えば、朝6時に起きるとその日の夜8時～10時頃にメラトニンが分泌され始めます。昼の12時に起きた場合夜中の2時～4時にメラトニンの分泌が始まるということです。夜ふかしをすると次の日眠たくならない理由はここにあります。