



皆さん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。鳥取県では新型コロナウイルスの感染が急拡大しています。自分自身や家族の身を守るため、感染症対策の徹底に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症について

鳥取県BA.5対策強化宣言による県民の皆様への協力要請 (特措法第24条9項に基づく要請)

- **基本的感染防止対策の再徹底**
 - ・ 飛沫を意識して、メリハリのあるマスク着用
 - ・ 感染リスクを下げるため、密を避けて人と人との距離の確保(2m程度)
 - ・ エアロゾルを意識した換気の徹底(エアコン使用時もこまめな換気)
- **宴席・会食時の感染防止対策**
 - ・ 大人数・大皿の取り分けを避け、黙食・マスク会食の徹底
- **イベント参加時の感染防止対策**
 - ・ イベントの前後も含めて大騒ぎしないなど感染拡大を起こさない行動の徹底
- **医療機関の適正利用**
 - ・ 発熱などの症状があれば、電話をした上で、通常の診療時間に受診
- **無料PCR検査の受検**
 - ・ 県外往来の際は、帰省前と帰省後に積極的な無料検査の受検
- **ワクチンの早期接種**
 - ・ 発症・重症化リスクの低減

※状況に応じて、順次、要請項目を追加する
鳥取県 コロナウイルス感染症特設サイトより

鳥取県では、8月17日(水)に感染者数が初めて1000人以上となり、BA.5の極めて感染しやすい特性から、急激な感染拡大がすすんでいます。

のどの違和感や微熱から発症することが多いため、自分自身や家族に風邪症状があるときは登校を控え、速やかに医療機関を受診しましょう。

また、無症状でも感染している事例があります。不安なときは無料の検査を受検しましょう。

もうすぐ西高祭も控えています。緊張感を持って感染症対策を行っていきましょう。

夏休み明け！生活リズムを整え、良いスタートを！

夏休みが明けましたが、皆さんはきちんと「休みモード」から「学校モード」に切り替えられているでしょうか。朝起きるのがつらい…と思っている人はいませんか？生活リズムを整えて、良いスタートを切ってほしいと思います。また、9月は連休も多いです。今から規則正しい生活リズムを作っていきましょう。

【朝は部屋に光を入れて】

生活リズムを整えるには、朝の過ごし方が大切です。さまざまな生活習慣を一度にすべて改善しようとするのは難しいので、まずは「早寝早起き」から始めましょう。

朝、目から光が入ることで、脳は朝が来たことを認識して体を活動モードに切り替えます。それから約14～16時間が経過するとメラトニンというホルモンを分泌させることで、自然と眠気が生じるようにしています。朝起きたら部屋のカーテンを開け、天気の良い日はベランダや家の外に出て朝日を浴びるのを習慣にするとよいでしょう。



【5分間朝食時間を長くしてよく噛んでみて】

朝食をよく噛んで食べることも心がけましょう。食べものを噛むことは一種のリズム運動であり、朝起きて活動し、夜になると自然と眠くなるといった体内時計のリズムを整えるうえで役立ちます。今よりもあと5分、朝食を食べる時間を長く確保して、1口あたり20回から30回を目安にしっかり噛んで食べると、勉強効率の向上も期待できます。



【就寝前のブルーライトに注意】

夜、明るい光をたくさん浴びると、脳が昼間と錯覚し、メラトニンの分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。寝る1～2時間前にはスマホやPCの使用を止めましょう。

保健室からつぶやき



朝方・夕方と日中の寒暖差を感じ始める季節となりました。体調を崩しやすい時期になりますので、自身の生活リズムを見直し、改善していきましょう。まだまだ感染症も油断ならない状況です。体調管理により一層注意をして下さい。