

# ほけんだより 2月

喜多方桐桜高校  
保健室  
1月31日



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いをいつも意識できるとよいですね。



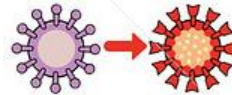
## ★ 感染症情報 ★



一時は落ち着いていた「コロナウイルス感染症」が再び広がっています。他に、会津地区では「感染性胃腸炎」の感染者が急激に増えています。桐桜高校において、風邪症状や胃腸炎のような症状で欠席する人、早退する人が増えてきました。「いつもと体調が違うな...」と思ったら、無理に登校せずに自宅で静養しながら様子を見ましょう。発熱や激しい下痢、嘔吐の症状が続くようであれば、かかりつけ医等へ電話で相談してから、受診してください。感染症の診断が出たら必ず学校に報告をお願いします。



### ★「オミクロン株」って何だろう…?



2021年11月に初めて確認された、新型コロナウイルスの新たな変異ウイルスです。

WHO（世界保健機関）も「懸念される変異ウイルス」に指定しており、現在全世界で流行が見られます。

### ★今、分かっている「オミクロン株」の特徴は？

#### 1 感染力が強い

感染力は、デルタ株の1.5~3倍、また、発症するまでの期間（潜伏期間）が短く、短期間で感染が広がりやすい。

#### 2 免疫回避能力が高い

ワクチンの効果を弱める可能性がある



#### 3 病原性は下がっている

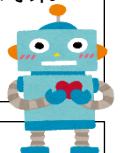
感染力は強いが、鼻やのどでウイルスが増えるため、従来株より軽症や無症状で済み、重症化しにくい傾向がある。

### ★子どもでも、感染しやすいの？

オミクロン株は、子どもへの感染も多く報告されています。学校での子ども同士の感染やクラスターも多く発生し、連日ニュースになっています。特に12歳未満の子どもは、ワクチン接種を受けていないために、今後も感染に注意が必要です。

### ★自分がかかったら？友人がかかったら？

コロナは、誰でも感染する可能性があります。間違った情報や思い込みから、差別や偏見が生まれることは絶対あってはいけません。コロナ対策の基本の中に「思いやり」をプラスしましょう。



### ★「オミクロン株」主な症状は？



せき    のどの痛み    鼻汁    微熱    だるさ    頭痛

・このように風邪症状が中心となっている  
・味覚や嗅覚障害の症状は、従来株に比べて少なくなっている  
⚠️ いつもの風邪かコロナか、非常に見分けがつきにくい!!これらの症状が出ているときは無理せず自宅で様子を見て下さいね。

世の中にあふれているものは、ウイルスのほかにもう一つ。それは「情報」です。新聞やニュースから正しい情報を得てください。過度におそれず、甘く見すぎず、今後もみんなで正しい対策をしていきましょう。

# 換気で元気!

## 学校環境衛生検査が行われました

学校薬剤師の先生が来校し、教室の空気、明るさ、湿度や温度などの学校環境衛生検査をしてもらい、ご指導をいただきました。



### 結果

検査をした5クラス中、4クラスが2000ppmを越す良くない結果となりました。二酸化炭素濃度は基準値1500ppmです。換気が足りないことがわかりました。

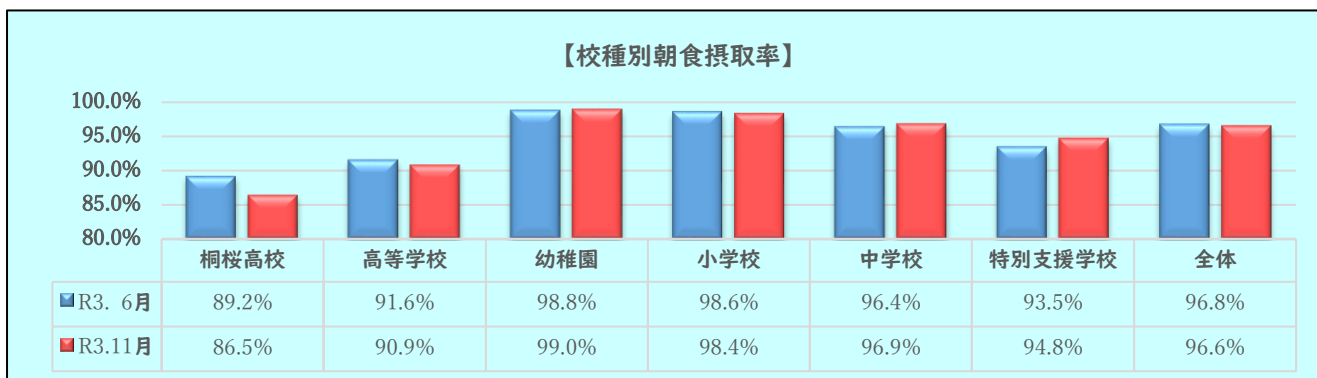


### 二酸化炭素の濃度が1500ppmを越えるとどうなる?

- 人によっては頭痛、倦怠感、眠気、注意力散漫、吐き気、などの身体症状が出てきます。
- 汚れやウイルスが留まり続け、感染症にかかりやすい、クラスターが起きやすい環境となってしまいます。

**学校の環境管理はみんなで行うものです。教室の換気をしっかり行いましょう!**

## 『令和3年度 朝食について見直そう週間運動』 アンケート結果のお知らせ



今年度に2回実施した「朝食について見直そう週間運動」の朝食摂取率はグラフの通りです。桐桜高校の朝食摂取率は、県内の高校生より低い傾向があります。

コロナ禍における感染症予防の一つに「栄養バランスのとれた食事」があげられています。外敵から体を守り、健康を維持するためにも『免疫力』を高める体づくりが重要なのです。免疫力を高める食品を、朝・昼・晩の食事でも、おかずや汁物として摂取することが必要であり、その毎日の食習慣について、朝食摂取から始めていきましょう。

文責：食育担当者

## カウンセリングの日程

2月1日(火)、15日(火)、22日(火)の11:45~16:45  
に来校されます。

2月22日は今年度最後の来校日になります。

悩み事や心配事がある人はカウンセリングを受けてみませんか?  
予約は、保健室で受付けています。いつでも気軽に声をかけてください。