

保健だより 1月号

- オミクロン株の感染が拡大しています。
- オミクロン株とは、2021年11月24日に南アメリカから報告された新型コロナウイルス変異株の一種です。オミクロン株は他の株より感染しやすいと考えられており、**風邪のような症状**が中心です。重症化リスクは、11月1日から12月19日までの入院データを参考に**デルタ株に比べて入院するリスクが3分の2低下**していると発表されています。但し、「重症化しないから感染しても問題ない」と考えるのは危険です。
- オミクロン株に対するワクチンの効果は、**2回接種の場合**、予防効果はある程度見られるもののデルタ株よりも低く、いずれのワクチンでも**2回接種後20週経過**すると、オミクロン株に対するワクチンの効果はゼロに近くなる。3回目の接種で一定の効果があります。
- オミクロン株は他の株よりも再感染する可能性が高く、**デルタ株での再感染より5.4倍起こりやすい**。

インペリアル・カレッジ・ロンドン (英) の研究報告書より

令和4年 1月24日
青豊高校 保健委員会






快適な睡眠をとるために

夜、眠くなつてから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が甚か違ったり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので深く眠れなくなることがあります。

睡眠には欠かせない**トリプトファン**(ω)³は?

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸です。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚 
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート 
- バナナ 
- ...など

※健康のためには必要ですが、「過剰な摂りすぎ」には注意を... 過剰摂取(ω)³

風邪によるくしゃみ・鼻水に交かくツボ 場所: 小鼻の横
押さえ方: 中指の腹をツボにあて、円を描くイメージでゆくり押す。