

ほけんだより 2月

令和4年2月

愛知県立一色高等学校

再び新型コロナウイルスが感染拡大しています。「オミクロンって何?」「結局私たちはどうしたらいいの?」もう一度考えてみませんか? 自分と周りの人を守るために必要なことは「情報」と「正しく怖がること」だと思います。

これは長野県にある諏訪中央病院の総合診療科の玉井道裕医師が作成した「**新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(オミクロン株編)**」です。非常にわかりやすく、皆さんにも参考になりそうな内容だったのでご紹介します。今回ご紹介するのはごく一部なので、興味のある人は、実際のページを見てみてくださいね。

参照 <http://www.suwachuo.jp/sp/info/2020/04/post-117.php>

今、何が問題?

感染者が急激に増加!!

感染すると、入院・ホテル・自宅待機濃厚接触者になる。自宅待機(10日)

医療従事者にも広がる

仕事ができなくなる人が続出

社会に重要な役割を担っている人(警察、交通、介護、保育、学校 etc.)

医療が逼迫

予定手術、救急外来などがストップ

図11 重点医療機関における医師、看護士の休職数

どうして、こうなった?

冬になり、気温が寒くなった

季節による生活変化、イベント

冬休み、クリスマス、忘年会、お正月、成人式など

人と人が密に接触する機会が増えた

人間(社会)

大流行

人間(個人)

病原体

ワクチンの効果が低下してきた

変異ウイルスの出現

元祖、デルタ、オミクロン

感染力

オミクロンとデルタの違い

	デルタ(今、過去)	オミクロン(今、流行中)
感染力	2~3倍	感染力強い
重症化リスク	74% ICU入室 30% 死亡 30%	17% 重症化 死亡率 低い
免疫逃避	2回3回 発症予防 重症化予防	2回3回 発症予防 重症化予防
ワクチンの効果	5~6倍	再感染しやすい

フラスワン



スマホと健康 + i

~第6回スマホと健康について養護教諭が思うこと~

養護教諭の児玉です。昨年度から、保健委員会では「スマホと健康」をテーマに活動をしてきました。今回は、約2年活動の様子を見てきて、私自身が感じたことをお伝えしたいと思います。

1 ひまな時間が多すぎる

スマホに関するアンケートの、スマホを使う1番の理由も「ひまつぶし」でした。デジタル機器を使わず、夢中になれることを探したいですね。

2 癖になっていて「つい」触ってしまう

「スマホ見ようかな」なんていちいち考えていないですよ。無意識のうちにスマホを手にとっている人がほとんどでは?

3 結局本人の意思次第

保健委員でデジタルデトックスをやってみましたが、まったく時間が減らない人もいました。本人が「長く使いすぎている。減らさなきゃ。」と思わない限り、減らせないと感じました。

以上の3点が、私自身が活動の様子を見てきて感じたことです。また、今後の課題だと思っていることでもあります。来年度は、これらを解決し、スマホの使用時間を減らせる方法を探していきたいです。

