

ほけんだより  
**かけはし**

館林特別支援学校  
令和3年度2月号



立春(2月4日)を過ぎれば暦の上ではもう春ですが、1月の終わりから2月にかけては、1年の中でいちばん寒くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルス感染症による感染拡大が続き、群馬県も「まん延防止措置等重点措置」が適用となりました。引き続き毎日の検温や健康観察、感染対策(こまめな手洗いとうがい、マスクの着用、換気等)等で大変お世話になりますが、どうぞよろしくお願い致します。

## 2月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

寒い冬は、体温が下がるため、免疫をつかさどる免疫細胞が活性化できず、免疫力が低下しやすい季節です。一般的には、体温が1℃下がると免疫力が約30%低下するとされていて、冬は気温の低下に伴い体温が低下するため、かぜなどに感染しやすい状態になります。

### 免疫力を Up させるためには・・・

#### 【質の良い睡眠】

眠っている間は免疫細胞の活動が活発になるため、適切な睡眠は免疫力が上がります。睡眠不足は逆に免疫力を下げてしまいます。



#### 【バランスのとれた食事】

3食きちんと「ごはん・肉魚・野菜」のバランスのとれた食事をとることです。また、ヨーグルトや植物性乳酸菌を含む発酵食品(味噌やしょうゆなど)は腸内環境を整えてくれるため、免疫力がアップします。

#### 【適度な運動】

運動で筋肉を動かすことで体温が高められ、免疫細胞が活性化します。

#### 【体温の維持】

首や手首、足首を冷やさないようにしましょう。また、温かいものを飲んだり、入浴したり、体の中から温めることも重要です。



#### 【笑う】

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。また、ストレスも減少します。

## オミクロン株について

オミクロン株とは、2021年11月24日に南アフリカから報告された新型コロナウイルス変異株の1種です。感染力・・・アメリカのCDC(疾病対策センター)は、最大でデルタ株の3倍とするデータがあるとしています。

潜伏期間・・・沖縄県での積極的疫学調査の暫定的なデータではおよそ3日と、オミクロン株以外の4.8日より短くなっています。

症状の特徴・・・発熱(72%)、咳(58%)、だるさ(50%)、のどの痛み(44%)などかぜ症状が中心(沖縄での報告から)。味覚嗅覚障害はデルタ株等と比べて少ない(沖縄でも2%)。

再感染リスク・・・WHO(世界保健機関)では、ワクチンや過去の感染によって免疫を持つ人でも再感染しやすくなる変異があるとしています。

ワクチンの効果・・・発症予防効果は接種から時間を経るごとに下がるものの、重症化を予防する効果は一定程度保たれるというデータが出てきています。



※感染予防効果の高い不織布マスクをできるだけ着用させてください。