

## オミクロンって結局どうなの？

長野県 諏訪中央病院 玉井 Dr.

「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～」より抜粋

### 1、オミクロン株に対する情報⇒正しく対処する

- ・「弱毒なんでしょ？大したことない」 →甘く見過ぎないで 油断しないで
- ・「感染力強いんでしょ？もうだめだ」 →恐れ過ぎないで

### 2、何が問題なのか？

- ・社会活動に混乱 ⇒警察、消防、鉄道、介護、学校、保育等
- ・医療ひっ迫 ⇒PCR 検査キット不足、治療開始するまでに時間がかかる

### 3、どうしてこうなった？

イベント（クリスマス・正月・冬休み）＋ワクチンの効果の低下＋変異ウイルス

### 4、軽症だから大丈夫なのか？

「あなた」は大丈夫でも誰かは大変な目に遭うことがある  
重症化するリスクは「デルタ株」より低い、ただの風邪では重症化することはほとんどないので「軽い風邪」という認識はちがう

### 5、オミクロンの感染力

デルタより1.5～3倍強い 変異によってワクチンや抗体療法が効きにくい  
免疫回避能力が高くなっているので、引き続きマスク・換気・手洗いが有効であり、  
今まで以上に密はさけることが望ましい  
潜伏期間は3日と元祖コロナより2日短く、発症2日前から感染力がある

### 6、オミクロンの症状 ⇒無症状の場合もある

主なもの・・・咳、倦怠感、鼻汁、のど痛み、発熱、頭痛、関節の痛み  
たまにあるもの・・・腹痛、吐き気、味覚障害、嗅覚障害、呼吸苦

### 7、今、流行地域で「かぜ」をひいたと思ったら

「いつものかぜ」として生活しているとクラスターの原因に  
症状がある時にはまず休んで検査することがベスト

現在行田市内でも感染者が毎日出ている状況です。

学校では換気、感染リスクの高い行動は避けていますが、家庭内での感染も注意が必要です。手洗い・マスク・換気を徹底するとともに、本人とともに家族の中に体調がすぐれない人がいる場合には、登校を控えるようお願いいたします。

# 生活習慣病予防のため ☾☀️🌸

## 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、  
思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、  
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



### 食事

3食決まった時間に  
好き嫌いをせず  
よくかんで食べよう

### 睡眠

特に寝る前の  
スマホ使用を控え  
早寝早起きを  
心がけよう

### 運動

体をこまめに動かして  
ストレスも上手に  
解消しよう

## 身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	9月との差	体重(kg)	9月との差
男子	1年	157.3	1.4	45.0	1.4
	2年	164.2	1.2	55.3	0.6
	3年	166.5	0.6	63.9	1.2
女子	1年	155.2	0.3	46.7	1.1
	2年	157.2	0.1	57.6	0.8
	3年	155.3	0.0	51.0	0.3

この4か月の間に、1年生は男子女とも1.4cm、2年生の男子では1.2cm身長が伸びました。身体の成長が著しい時期です。体内では臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。

中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、鉄分をはじめ、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、骨太のしっかりした体を作りましょう。

