



まだまだ新型コロナの感染拡大が懸念されていますね。次から次へと現れる変異株に、心落ち着かない人も多いかもしれませんが**感染対策の基本は変わりません**。例えば、現在流行しているオミクロン株については「潜伏期間が約3日と短いこと（デルタ株では5日）」**基礎疾患や肥満を有しない50歳未満の人の多くは自宅療養で軽快していること**などがわかっており、**感染力は強いが、従来からの感染予防対策で不十分ない**ことがわかっています。今後も、校内での蔓延を防ぐためにも、**現在行っている感染対策を続けましょう**。



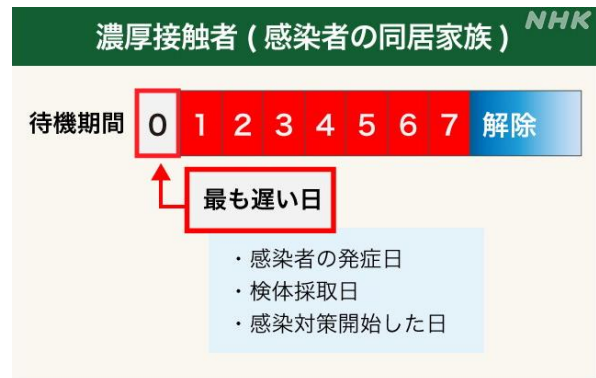
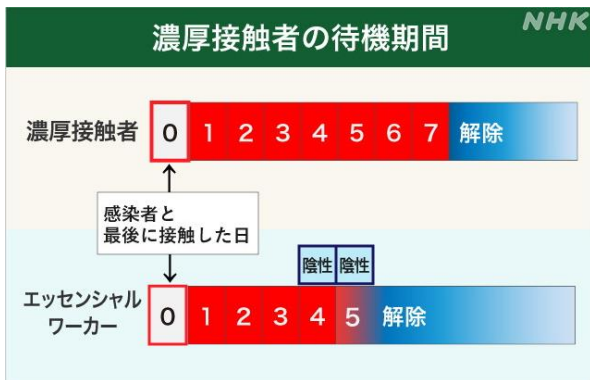
新型コロナの主な感染経路は接触・飛沫・エアロゾルです。**手洗い・手指消毒・換気**が効果的な対策となります。

濃厚接触者について

オミクロン株は感染力が強く、濃厚接触者となる場合が増えています。

基本的には、新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に必要な感染予防策（マスク等）をせずに近距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。濃厚接触者となった場合は、一定期間（原則7日間）、自宅待機となります。

出典：2/3 NHK NEWS WEBより



新型コロナウイルス感染症のために
(厚生労働省HP)



厚生労働省のホームページには家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいことやよくある質問のQ&Aが掲載されていますので、気になることなどがあれば参考にしてみてください。

リフレーミング知ってますか？

リフレーミングとは「物事を捉える際の枠組み（フレーム）を変えることで、別の視点を持つ」という心理学用語です。別の視点を持つことで「不満・不安」を「満足・喜び」といったポジティブなものに変換することができます。

有名な例の1つに「水の入ったコップ」があります。コップに残った半分くらいの水をみて「もう半分しかない」と捉えるか「まだ半分もある」と捉えるかで印象が全く変わりますね。

リフレーミングには①モチベーションアップ②自信がつく③苦手意識が弱まる④人間関係が良くなるといった効果が期待できるとされています。ぜひ、日常生活の中に取り入れてみませんか😊



睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

前述した感染対策にも重要な「質の良い睡眠」

睡眠時間はただ長ければいいというわけではなく、**7～8時間睡眠**が1番「記憶力・思考力・理解力」の認知機能を維持する上で理想とされています。海外の研究データでは、**6時間未滿の睡眠が2週間続くと集中力や注意力が2日徹夜した時と同レベルまで下がる**という結果が出ています。

睡眠の質は、体内時計と大きく関係しています。体内時計は「朝日を浴びる」こと「寝る前に強い光を浴びない」ことが重要です。体内時計を整えて、**抵抗力と学習効率の両方を向上**させましょう。

厚生労働省 HP より→→→
「睡眠の質を上げて
カラダもココロも健やかに」



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなっ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」と脳が勘違いしたり、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。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。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

⇒トリプトファンは**精神を安定**させ、**幸せを感じやすくする働き**を持つ“幸せホルモン”と呼ばれている『セロトニン』の材料にもなります。意識的に摂取できるといいですね🍀