

**新型コロナ：若年層の感染が急拡大**

インド型（デルタ株）の広がりにより、若年層の感染者が急拡大し、重症化する事例も増えていきます。病院がひっ迫し、患者を受け入れられない状況ももう目の前にやってくるように感じます。  
状況が変わっても、やらなければならないこと・できることは変わりません。今までやってきた感染症対策を続けていきましょう。

**新型コロナワクチンについて**

ワクチンを接種するかどうかはそれぞれの判断ですが、ワクチンの効果や副作用、種類や接種方法など知ったうえで選択してほしいと思います。  
厚生労働省の「コロナワクチンナビ」やNHKの「特設サイト 新型コロナウイルス」などを参考に情報を集めてみることをおすすめします。

- ① ワクチンの効果  
重症化や、発熱や咳が出ること（発症）を防ぐ効果がある。接種したからかからないというわけではないので注意。（インフルエンザの予防接種と同じです。）  
重症者や死亡者の減少が期待されている。
- ② ワクチンの副作用  
接種部位の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛が現れることがある。まれにアナフィラキシーを起こす場合もある。副作用の現れ方は人それぞれ。

③ 国内で接種できるワクチンの種類

(1) ファイザー社	接種回数	2回（海外では3回接種が始まっている国もあります）
	接種間隔	21日間隔
(2) 武田／モデルナ社	接種回数	2回
	接種間隔	28日間隔
(3) アストラゼネカ社	接種回数	2回
	接種間隔	28日間隔

NHKの新型コロナについてのサイト  
動画もありわかりやすい。



**脳の理想の時間割 ～脳に合わせたタイムマネジメント～**

菅原洋平先生の研修会内容をもとに作成しました。気になる人は著書をチェックしてみてください。

あなたの脳のコンディションをチェック！



脳のコンディション	午前	午後	夕方	寝る前
良い	冴えている	眠い	眠くない	最も眠い
悪い	最も眠い	眠い	やや眠い	冴えている

自分はどうか考えてみましょう。  
脳のコンディションが悪いと、十分なパフォーマンスを発揮できません。

↓  
コンディションを整えていくには・・・？

- ★起床時間をそろえる  
休日はいつもより長く寝たいとき→平日と休日の起床時間の差は3時間までにすると良い。
- ★数分単位で早寝を心がける  
「1時間早く寝るようにしよう」は無理でも、15分の早寝ならどうでしょう？  
15分の早寝×1か月＝7.5時間分
- ★「ベッド・布団＝睡眠」の記憶をつくる  
ベッドや布団の中では、睡眠以外のことをしない。そうすることで、脳が「ここは寝る場所」と認識する。
- ★眠くないうちは寝床に入らない
- ★本睡眠（夜寝る時間）の前に眠らない  
どうしても眠くなってしまう時は、午後3時までに15～20分の仮眠を。
- ★寝る前に、次の起きる時間を3回唱える  
途中で起きてしまった時も、時計を見ないほうが良い。このときも起きる時間を唱えて。  
年齢が若ければ若いほど、起きられるようになるそうですよ！（^o^）/

**午前中**



1日の中で脳が一番冴えている時間なので、頭を使う作業・仕事に向いている。

**午後**



眠気が出てくる時間帯。手を動かしたり、行動したりする作業がオススメ

**夕方**



眠気がない時間帯。夕方に体を動かして体温を上げておくと、睡眠が深くなる。