

保健だより

平成28年保護者宛第8号

平成28年11月15日

妻沼西中学校 保健室

11月になり、朝晩の冷え込みが一段と増し、空気も乾燥し感染症の流行が心配される季節になりました。すでに、市内でも県内でも**インフルエンザの発症**が確認されており、本校においては先週末から**マイコプラズマ肺炎**の発症が確認されました。マイコプラズマ肺炎は、潜伏期間【感染してから病気が発症するまでの期間】が長く、菌を排菌する期間も長いため、気づかぬうちに感染が広がってしまう病気です。症状も風邪に似ているため、少しでも体調が悪いとき、咳が続くときは、無理をして登校せず病院で診てもらいましょう。また、日頃から**手洗い・うがい**をこまめにするのはもちろん、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠などの規則正しい生活を心がけましょう。

<マイコプラズマ肺炎とは>

マイコプラズマは、感染しても発症するとは限らず、不顕性感染と言って発病しないまま終わるケースがほとんどであると言われています。しかし発症すると、風邪に似ている症状や気管支炎、重症化すると肺炎を起こすこともあります。

症状の特徴

- 体全体がだるい
- 38℃以上の発熱
- 乾いた咳が続く

【マイコプラズマ肺炎の咳の特徴】

乾性咳嗽(空咳：からせき)と言われる乾いた咳が特徴的です。この咳が出始めるのは、熱が出てから2日後くらいからだと言われています。乾いた咳というのは、痰が絡まない咳のことで、特に夜間に頑固な咳が続くと言う特徴があります。このような咳が出たらすぐに病院で診てもらいましょう。

日常生活での3つの予防法

日常生活の中で菌に感染してしまい、学校や家庭内に菌を持ち込むことがないようにしなければなりません。感染しないためにも、次のようなことを日々の生活で心がけましょう。

1. 流行期には人混みを避けるようにする
2. 外出先から帰ったらうがいと手洗いをする
3. 十分な睡眠とバランスのとれた食事で免疫力アップ



また、手洗いは正しく行って、手に付着した菌を排除できなければ意味がありません。裏面の感染症対策のガイドラインに記載されている手洗い方法を参考にしてください。

さあ、みんなで^て手をあらおう!!

1

みず^て
水で手を
ぬらして



2

せっけんを
手にとって



3

だ
あわ立て
ブクブク



4

て
手のこう
モミモミ



5

ゆびのあいだ
モミモミ



6

おやゆび
クルクル



7

て
手のひら・ゆびのさき
ゴシゴシ



8

て
手くび
クルクル



9

しっかり
ながして



10

きれいに
ふいて

