

保健だより



H24.12.4 物部中学校 保健室 (No.12)

先週1・2年生は自然教室でしたね。いい思い出がたくさんできましたか。

今年も残すところ1か月を切りました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？ いよいよ寒さも本番です。くれぐれも風邪やインフルエンザなどに気をつけましょう。

冬に多い病気に気をつけよう！！

マイコプラズマ肺炎



マイコプラズマ肺炎とは・・・

マイコプラズマという微生物の感染により、肺炎の症状を呈する疾患です。好発年齢は幼児期、学童期、青年期が中心となりますが、小児において比較的発生頻度の高い感染症の一つです。

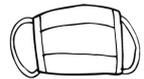
2～3週間の潜伏期間を経たのち、**頑固にしかも3～4週間にわたって続く乾性の咳、発熱、咽頭痛、頭痛、全身倦怠感**などの症状がみられます。

時に、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発します。

予防・対応

マイコプラズマ肺炎は、咳やくしゃみなどで飛び散った細菌を吸い込んで感染する**飛沫感染**です。

- ・普段からうがい・手洗いの励行
- ・マスクの着用
- ・バランスの良い食事・十分な睡眠
- ・症状が出てきたら**早めに受診**



感染性胃腸炎(ノロウイルス)



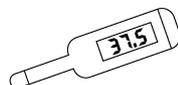
ノロウイルスとは・・・

通常 1、2 日の潜伏期間を経て発病し、**吐き気・おう吐・下痢・腹痛**を引き起こします。通常、症状は2、3日で治まりますが、時として脱水症状を引き起こすこともあります。症状があるときには、早めに医師の診察を受け、医師の指示に従って水分を取ることを心がけながら、安静にして過ごしましょう。

予防・対応

- ・感染者の排泄物（おう吐物や便）には、ノロウイルスが大量に含まれています。**生徒のみなさんの排泄物の処理は学校では先生方がやります。**みなさんはやらないでください。おうちでもし、処理する場合は直接触れないようにし、処理のあとはしっかり手洗い・うがいをしましょう。
- ・冬の流行時には、トイレの後や食前に、ひじあたりまで石けんと流水でよく手を洗いましょう。
- ・ウイルスを口から入れないように人混みでマスクをつけましょう。

インフルエンザ



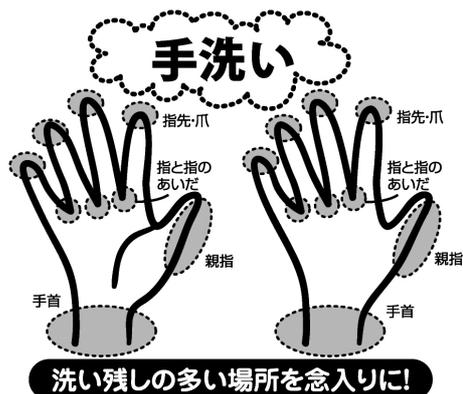
インフルエンザとは・・・

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。**38度以上の発熱、頭痛、関節痛、**

筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症になることもあるのが特徴です。

予防・対応

- ・ 流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人混みはさける。
- ・ 手洗い・うがい、換気をしっかりする。
- ・ ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力アップ
- ・ 体調が悪いときには病院を受診しましょう。



- 保護者の方へ -

☆今年度からインフルエンザに罹患した場合も治癒証明書を出していただくことになりました。インフルエンザと診断されたら、速やかに学校に連絡をお願いします。

☆出席停止の期間ですが、「発症後5日を経過し、解熱したあと2日間」です。発症日（診断された日）の次の日から数えて5日間、解熱した日は入れずに2日間となります。主治医の先生の指示に従って、しっかり休んで治してから登校させるようにしてください。

感染症の予防の基本は手洗い・うがいです。

自分をほめてあげよう 自分の良いところを見つけられる人、自分をほめてあげることのできる人はとても素敵です。一生懸命努力した自分には、たとえ結果が悪くても、自分がしてきたことに対して「よくがんばった！えらい。」と自分をほめてあげましょう。目標に向かって努力し、自分をほめてあげる、自分の心とからだを大切にすることのできる人は、素敵ですね。

まちがいさがし

クリスマスまであと少し！まちがいを探してください。7つあります

