

保健だより

11月

令和6年11月1日
氷見市立西條中学校
保健室

一日の中でも気温の差が大きかった10月は、体調を崩しやすく、発熱、風邪症状での早退や欠席がたくさんいました。熱が上がったり下がったり、また、咳も長く続くため受診したところ、「マイコプラズマ感染症」と診断された人も出ています。咳が長引いている場合は大丈夫と思わず、受診をしましょう。

マイコプラズマ感染症ってどんな病気？



全国的に流行していますが、県内では特に高岡地区（氷見市を含む）に増加しています。

＜病原体＞ 肺炎マイコプラズマという細菌に感染することで起こります。

＜症状＞ 発熱、だるさ、頭痛、咳が主な症状です。

咳は、熱が下がった後、数週間続くこともあり、強く乾いた咳が出ます。

高熱が下がらない、ひどい咳が続く場合、出席停止となる場合もあります。

症状が改善し、全身状態がよい場合、登校可能です。主治医の先生と相談しましょう。

＜感染力＞ インフルエンザやコロナほど強くありませんが、潜伏期間が2週間～3週間と長いので、咳の症状がある場合はマスクを着用するなど「**咳エチケット**」を守りましょう。

＜予防法＞ 手洗い、うがい、水分補給をこまめにする。学校では休み時間毎に換気を行う。

睡眠、栄養を十分にとり、免疫力を高める。

これから冬にかけてインフルエンザの流行も心配されます。感染症予防のための行動をみんなで確実に実行することが大切です。

×



口と鼻を覆わない

×



口と鼻を手で覆う

○



マスクで口と鼻を覆う

○



咳が出るときは、ハンカチ・ティッシュ・で口と鼻を覆う

皆で守ろう

咳
エチケット

咳エチケットは、咳やくしゃみなどのつば・しぶきを周りに飛ばさないようにする対策のことです。口元を手で触ったときは石けんを使って手洗いをしましょう。ハンカチも必要ですね。



11月9日は「いい空気の日」



だんだん寒くなってくると、窓を開けるのが辛くなりますが、汚れた空気、におい、湿気が教室にたまって集中力も低下します。休み時間には窓を開け、細菌やウイルスを外に出し、定期的に空気を入れ換えましょう。



換気のギモン Q & A



Q.

エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A.

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q.

換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A.

10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。



頭もすっきり！

11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。その中には保健や健康に関する記念日もあります。

11月1日は「いい姿勢の日」、8日は「いい歯の日」、10日は「いいトイレの日」、12日は「いい皮膚の日」、26日は「いい風呂の日」。他にもたくさんあるそうです。みなさんはいくつ知っていますか。