

ほけんだより 11月

11月の保健目標
しせい 姿勢を正しく
しよう

令和6年 11月1日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広

マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ肺炎は、子供に多い細菌性の感染症で、発熱や長引く咳が特徴です。今年マイコプラズマ肺炎の感染者が増えており、治療薬の抗菌薬に耐性があるタイプの菌が確認されているとの報告もあります。



特にマイコプラズマ肺炎は、病院を受診してもすぐに診断がつかず、発熱が続いたり、せきが治まらなかったりする等の症状が見られます。再受診して診断がつくケースもあるため、なかなか症状が治まらない場合には、再受診することをお勧めします。

主な症状

感染して2～3週間の潜伏期間のあと、発熱、頭痛、全身のだるさなど気管支炎の症状が現れ始め、やがて頑固なせきが出るようになります。

かぜとの違いは鼻水、鼻づまりといった鼻の症状が少ないことです。痰のない乾いたせきも特徴です。

感染経路

飛沫感染（感染者の飛沫を吸い込む）や接触感染（感染者と接触する）により感染します。

潜伏期間が長いので気が付かないまま感染を広げてしまうことがあります。感染を予防するためには、かぜと同様、手洗いや換気をしっかり行い、**せきが出る人はマスクを着用するなど、「せきエチケット」を守る**ことが大切です。

医療機関でマイコプラズマ肺炎と診断された場合は、「出席停止扱い」になります。登校する際には「登校許可書」が必要です。医師に記入してもらい、登校する際に提出をお願いします。用紙は学校のホームページよりダウンロードできます。また、学校にもありますので、必要な方はお申し付けください。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう