



今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。

12月になり、寒さも本格的になってきました。気温が低くなると、人間の抵抗力は下がってしまいますが、逆に風邪などのウイルスは、冷たく寒い季節のほうがより強力になってきます。これからやってくる厳しい寒さと、風邪やインフルエンザに備えて、健康的な生活習慣を心がけてください。

また、本校では発熱や咳などの風邪症状で欠席している児童生徒が多くなってきました。引き続き感染症対策もよろしくをお願いします。

## 12月の保健目標：かぜの予防をしよう！

### 【かぜ予防のポイント】

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人混みを避ける



⑥ 適度な運動をする



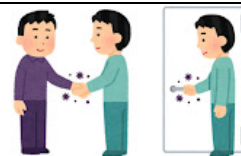
### マイコプラズマ肺炎の流行が続いています！

全国的にマイコプラズマ肺炎の流行が続いています。本校でも感染者が出ています。「歩く肺炎」と呼ばれるように、大人も油断が禁物です。患者急増で、検査キットが足りなくなったり、薬局では咳止めが品薄の状態になっていたりしています。マイコプラズマ肺炎についてまとめてみました。

#### 【主な感染経路】



飛沫感染



接触感染

【潜伏期間】 2～3週間（潜伏期間が長く、症状が軽い場合が多いので、出歩くことで人にうつしてしまう）

【症状】 発熱、咳、頭痛、だるさなどの風邪症状。症状が悪化すると、激しい咳が数週間続くこともある。

特徴①4日～5日かけじわじわ発熱 ②たんがからまない乾いた咳（1～2週間続く）

③約80%は14歳以下。20代・30代でも増加

#### 【咳の見分け方】

マイコプラズマ肺炎	新型コロナウイルス感染症
<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は「風邪症状」</li> <li>・こみ上げる咳</li> <li>・夜も眠れないほど</li> <li>・乾いた咳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は「風邪症状」</li> <li>・息苦しさ、だるさ</li> <li>・たんのからむ咳</li> </ul>



**1週間以上「激しい」咳も**



**4・5日で軽快するケースも**

