



朝晩がぐっと冷え込むようになりました。11月7日は「立冬」、暦の上では冬の始まりです。この頃は、体が寒さに慣れていないため、風邪や腹痛など体調を崩しやすい時期です。引き続き体調管理をお願いします。

11月の保健目標：手洗い・うがいをしよう

これからの季節はインフルエンザや胃腸炎などが流行してきます。予防のためには十分な栄養や睡眠はもちろんのこと、普段の手洗いやうがいも大切になってきます。

【手洗い】

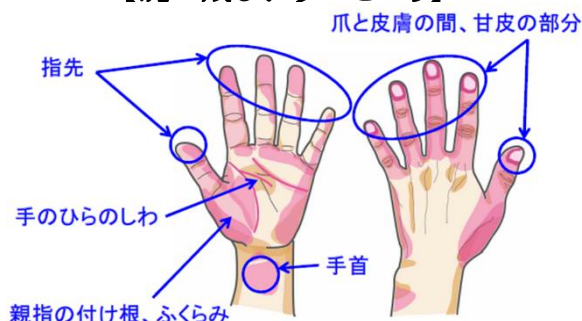
手洗いは手や指についた汚れや細菌などを除去する方法の一つです。

【手洗いをするタイミング】

- ★給食の前後
- ★トイレの後
- ★掃除の後
- ★咳やくしゃみ、鼻水をかんだ時
- ★共有の物を触った時



【洗い残しが多いところ】



【うがい】

うがいは口の中や喉を洗浄して、細菌やホコリなどを粘膜と一緒に除くとともに、乾燥した喉を潤す効果もあります。乾燥は喉の粘膜を痛めやすく、ウイルスと戦う力が低下してしまいます。



- ①水を口に含み強めに「ブクブク」うがいをして、水を吐き出す。
- ②水を口に含み、上を向き「あー」「おー」と声を出して15秒程度「ガラガラ」うがいをし、水を吐き出す。
- ③もう1度、②を繰り返す。

マイコプラズマ肺炎に要注意!!!

本校でも複数名がマイコプラズマ肺炎に感染しました。初期症状は風邪とよく似ているため、区別がつきづらいです。痰のからまない咳が「長く」「激しく」続いたり、発熱が続いたりする場合は、マイコプラズマ肺炎に感染している可能性もありますので、医療機関を受診してください。

★潜伏期間：2～3週間

★症状：痰がからまない乾いた咳、発熱、倦怠感、喉の痛み、頭痛。咳は熱が下がった後も3～4週間ほど続く場合もある。一部の人は重症の肺炎や、無菌性髄膜炎、心筋炎、関節炎などの合併症を起こす場合もある。

★検査方法：画像検査（X線検査やCT検査）、血液検査、

迅速検査・・・綿棒で喉の奥の粘膜をぬぐった液の中に、マイコプラズマが含まれているかどうかを調べる検査（10～30分程度で検査結果が出る）。検査のタイミングなどによって結果が左右されることもあるため、医師は問診や他の検査結果も参考にしながら診断する。