

かけはし

令和7年度11月号



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の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1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

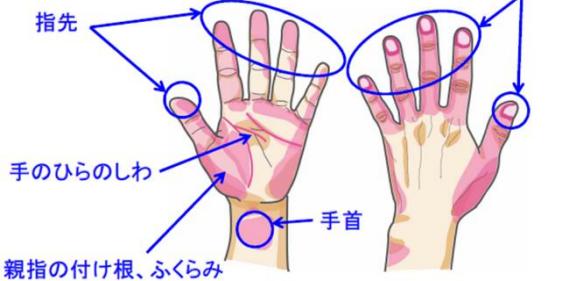
★咳やくしゃみ、鼻水をかんだ時

★共有の物を触った時



【洗い残しが多いところ】

爪と皮膚の間、甘皮の部分



【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」続いている、発熱が続いている、あるいは、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。