



令和6年12月3日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.8



今年、流行っていると報道されている感染症が学校でも出ています。**マイコプラズマ肺炎、リンゴ病、手足口病**です。**リンゴ病、手足口病**は、本人が元気であれば、登校できます。**マイコプラズマ肺炎**は、医師の指示に従ってください。

## 「マイコプラズマ肺炎」ってどんな病気？

原因：肺炎マイコプラズマという細菌

好発年齢：学齢期から成人に見られる。高齢者は少ない。**80%が14歳以下**

症状：発熱・倦怠感・頭痛・咽頭痛が出始めて**数日後に咳が出る**

**特徴的な咳**：痰を伴うことが少ない**乾いた咳**

解熱した後も長く持続することあり「**長引く頑固な咳**」

熱：微熱から高熱までいろいろ。朝下がり夜になると高熱を繰り返すことあり

感染経路：**咳やくしゃみの飛散**から広がる飛沫感染

潜伏期間：**2～3週間**

広がり方：短期間で地域での大規模な感染拡大はまれ。

**対策：マスクの着用、換気** 合わせて石けんでの手洗いやアルコール消毒

受診：熱がなくても、乾いた咳が長引く際は受診。

**登校基準：症状が改善し、全身状態の良いものは登校可能。**

→ **医師より休むように言われた人に「登校許可証明書」を渡します。**

→ **それ以外は、証明書はいりませんが、欠席となります。**

受診の時に、登校についておたずねください。

### 教室における対策

1. (風邪の咳であっても) **咳をしている児童にマスク**をしてもらう。
2. マスクをしていても**咳エチケット**を行う。(やり方を指導)
3. **換気!!**窓と教室のドア、**対角線上に空気が流れるように開ける。**サーキュレーターが回っていても、**両側10センチ**は開ける。

### 咳エチケット



**咳が出るときはマスク着用をお願いします。**

そして・・・つけ方も大切です！！

裏面参照



すきまがあいている



あごマスク



鼻が出ている



外すときはひもを持つ

新型コロナが流行したとき、マスクをし、手洗いや消毒を実行した結果、コロナ以外の感染症が全くと言っていいほど、流行しませんでした。みんなが実行すれば大流行は防げると思います。がんばっていきましょう。

# 乾燥肌を 防ぼう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う



加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない

空気が乾燥し始めると、くちびるが荒れ始めます。乾くのでなめると、余計にひびわれれます。くちびるからの出血をふせぐには、薬用リップクリームが有効です。担任に連絡帳で申し出ただけで、持参可能です。ご利用ください。※香料や色付きのリップクリームは、該当しません。

## 生活を見直して 良いうんち

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

### 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。