



令和6年11月27日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

寒暖差で体調を崩す人がやや増えています。この時期注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。練馬区内の学校では既にインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。また、先月からマイコプラズマ肺炎の感染者数も増えています。八坂小では先月より数は少ないですがマイコプラズマ感染症、伝染性紅斑(リンゴ病)による出席停止者が報告されています。学校でも引き続き石けんでこまめな手洗いを行う等指導してまいります。ご家庭でも規則正しい生活を送れるよう健康管理をよろしくお願いいたします。

もうすぐ八坂劇場！

本番に向けて、各学年毎日一生懸命がんばっています。体調をしっかりと整えて本番を迎えられるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

- ①睡眠時間を十分とる。
- ②朝ごはんをしっかり食べる。
- ③石けんで丁寧に手洗いをする
- ④咳エチケット（場面に応じてマスクの着用など）



マイコプラズマ肺炎について

少年写真新聞社 園・学校で見られる子どもの病気百科より

マイコプラズマ肺炎は「そういえば、このせきいつから始まったのか。ずいぶん長い期間続いている・・・」というきっかけで気付かれます。乾いた咳が2週間以上続くときに疑われる呼吸器感染症です。

■病気の基礎知識

マイコプラズマ・ニューモニエという菌の感染によります。この菌は細胞壁をもたないという特徴があり、他の細菌には有効な抗菌薬が効きません。適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間、周囲の人へ最も感染を広めやすい時期です。

■症状

飛沫（細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手に付いた細菌が口に入ったりすること）により感染し、2～3週間の潜伏期間を経て、頭痛や倦怠感、発熱などの全身症状があります。2週間くらい経つと次第に目立ってきます。咳は、乾いた感じで刺激により誘発されやすく頑固です。次第に痰を伴い、夜間に目立つようになります。長引く咳のために胸痛や腹痛を訴えることもあります。咳以外に発疹や髄膜炎、髄膜脳炎を合併することもあります。

■治療と経過

適切な抗菌薬（マクロライド系）を服用します。本症の発症機転が、菌の感染そのもの以外に、免疫反応によるところが大きいので、抗菌薬を開始しても短期間に症状が消失することは少なく、治療までには数日から数週間を要します。

■登校について

熱が下がり、咳も治まって医師の許可があれば登校が可能です。（学校感染症による登校届を担任に提出してください。）しかし、学校での生活に支障をきたすほどの咳が出る場合は登校しないよう協力を依頼することがあります。水分を十分に補給して脱水を予防し、安静を保つことは、症状の改善に有効です。

11月の保健目標 「姿勢を良くしよう」

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？