

すこやか

2015年10月2日 三雲東小学校 保健室発行

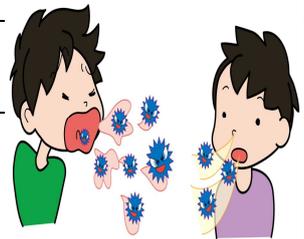


マイコプラズマ肺炎にご注意ください!

運動会の練習がはじまり3週間目に入っています。そろそろ疲れが出てきて、体調をこわす人が増えてきました。特に最近、「咳」や「発熱」症状で欠席する人や保健室で休む人が増えています。

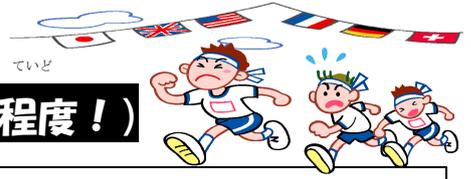
風邪症状が長引くなど思っていたら・・・咳が続くなど思っていたら・・・「マイコプラズマ肺炎」と診断された人が増えています。この時期、運動会の練習で学年や全校が一緒に集まるが大変多いです。学校では、子どもたちに「手洗い」「うがい」「咳エチケット」の感染予防を行っています。ご家庭におかれましても「咳」や「発熱」等の風邪症状がある場合は、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

<p>原因菌</p>	<p>肺炎マイコプラズマという微生物の感染で起こる。</p>
<p>潜伏期間</p>	<p>潜伏期間は、2～3週間（とても長い）</p>
<p>症状</p>	<p>特徴的な3つの症状 ①頭痛、体のだるさ ②乾いた咳が続く。（特に夜間、1ヶ月ぐらい続く） ③続く発熱（高熱、微熱が続く）</p>
<p>治療</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪症状に似ているため、普通の風邪だと見過ごされることが多い。 ・高熱が出ずに「咳だけ」が続くケースもある。 ・症状が悪化すると入院治療が必要になる。 ・治療には、マイコプラズマに効く抗生物質を服用する必要がある。
<p>予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・5～14歳の子どもに感染しやすいです。 ・地域的に感染が拡がる人が多いです。（あまり広範囲にならない） ・マイコプラズマ肺炎にかかったら、出席停止となります。医師が指示した期間は、学校を休みましょう。 ・インフルエンザほど感染力は高くないですが、家族内や学級で感染することは多いです。予防には、「手洗い」「うがい」「咳エチケット」が大切。



運動会の練習がんばっています！！

今のところ大きなケガなく、毎日一生懸命にがんばる子どもたちの姿に感動しています。運動会まであと一週間あまり、保護者の皆様も子どもたちのがんばりをご支援いただきますようお願いいたします。



1. 毎日、お茶を持たせてください。(1リットル程度！)



今年の9月～10月は、例年に比べて気温が低く過ごしやすいように思います。でも、日中は26℃ぐらいまで気温が上がっています。また、季節の変わり目で空気が乾燥しているので、喉が渇きます。真夏のような暑さや熱中症の心配はありませんが、運動時の水分補給は、大切です。



毎日、お茶を1リットル程度、必ず持たせてください。

2. 早寝・早起き・朝ごはん



毎日の練習で、からだは疲れていると思います。また、季節の変わり目で朝夕が涼しくなって、体調をこわしやすいです。夜は、早く寝て1日の疲れをしっかり取りましょう。

就寝時間のめやす

低学年：21時までに 高学年：22時までに 寝る！

右のグラフは、9月7日～13日の「早寝・早起き・朝ごはん週間」の結果です。夏休みあけたこともあり、各学年の寝る時刻が遅いように思います。特に6年生の寝る時刻が遅いです。22時以降に就寝している人がたくさんいました。組立体操の練習は、特に集中力を高めて取り組まないと大きなケガにつながります。ケガを予防する上でも「睡眠時間の確保」は、とても大切なことです。

