

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日 小松市立安宅小学校 保健室



いよいよ冬本番です。この時期に流行拡大が心配される感染症ですが、今年は全国的に『マイコプラズマ肺炎』が過去最多レベルで流行しております。本校においても、11月より少しずつですが、マイコプラズマ肺炎に感染した児童も報告されています。全校みんなで“手洗い・かんき・咳エチケット”の合言葉のもと、感染症予防に努めていきましょう。



ほけんもくひょう  
12月の保健目標

ふゆ げんき  
冬を元気にすごそう



## マイコプラズマ肺炎についてのお知らせ

### 症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。



### 治療

自然に治癒する傾向もある感染症ですが、有効な抗生剤を服用することで、症状の出る期間を短くすることができます。治癒までには数日～数週間かかります。



### 登校について

医師の指示により、熱が下がり、症状の強い急性期の症状がおさまり、全身の状態がよくなれば、登校可能です。



### こんなときは医療機関への受診をお勧めします

- 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- 夜間、咳で眠れないとき
- 乾性の咳が2～3週間続くとき
- 発熱と咳が出るとき

## 予防について

**+** <sup>て</sup> <sup>あら</sup> 手洗いをよくします。手洗いは正しい方法で行ってください。

1 **おねがい** のポーズ



2 **カメ** のポーズ



3 **お山** のポーズ



4 **おおかみ** のポーズ



5 **バイク** のポーズ



6 **つかまえた!** のポーズ



**+** <sup>せき</sup> <sup>で</sup> 咳が出るときは… 【咳エチケット】

1 咳が出るときは、周囲の人への感染予防としてマスクを着用します。



2 マスクはぴったりとつけてください。



3 マスクを外すときはゴムひもだけを触って取るようにしてください。



**+** マスクがないときは… <sup>せき</sup> 【咳エチケット】

ティッシュなどで口をおさえるようにしてください。口をおさえたティッシュは別個にして処理して、手を洗いましょう。

ティッシュがないときは自分の腕で口をおさえましょう。



マイコプラズマ肺炎<sup>はいえん</sup>に限らず、インフルエンザ<sup>かぜ</sup>や新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>など、さまざまな感染症<sup>かんせんしょう</sup>予防の基本が手洗い<sup>てあら</sup>と咳エチケット<sup>せき</sup>(マスク)です。また、バランスのとれた食事<sup>しょくじ</sup>・十分な睡眠<sup>じゅうぶん すいみん</sup>で免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高めて、感染症<sup>かんせんしょう</sup>に負けない体<sup>からだ</sup>づくりしましょう!!