

保健だより 第10号

寒さに負けないように体調管理をしよう

令和6年12月13日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

この季節には珍しい暖かさでしたが、いよいよ冬がきた感じがしますね。急な気温の変化もあり、体調管理が難しい時期です。寝るときの服装や布団は、気温に応じて考えるようにしましょう。本校では、インフルエンザの流行はみられませんが、マイコプラズマ感染症は先月あたりから感染者が出ています。さらに、風邪症状がある人は多いようです。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖等もあってあります。引き続き各クラスや個人で感染症対策をして十分に気を付けましょう。今号は、インフルエンザとマイコプラズマ感染症特集です。

インフルエンザ

マイコプラズマ感染症

学校保健安全法	第二種の感染症	第三種「その他の感染症」の感染症
症状	悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛等。呼吸器症状は咳、鼻汁、鼻づまり等。消化器症状が出ることもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられる。	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。
登校基準	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止とする。	症状が改善し、全身状態の良い者は登校可（病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで）
感染経路	飛沫感染・接触感染 感染期間は発熱1日目～3日目をピークとして7日頃まで。	飛沫感染・接触感染 症状のある間がピークであるが、保菌は数週～数か月持続する。
予防法・ワクチン	一般的な飛沫感染対策（マスク・手洗い等） インフルエンザワクチンの接種が有効。	一般的な飛沫感染対策（マスク・手洗い等） ワクチンはない。
潜伏期間	平均2日（1～4日）	主に2～3週間（1～4週間）

日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説」より

2年生
薬物乱用防止教室が
あります！

日時:12月17日(火)5・6校時 保体 講師:学校薬剤師 中村優 先生
内容:薬物乱用の恐ろしさや、誘われたときの断り方、医薬品の正しい使用など

コンサルテ室より

【進路や選択の時】

暑い暑い夏の間にも、時は流れていったのです。秋を感じられない2学期のスタートでしたが、早や12月。3年生は卒業後の進路に向けての動きが始まっています。1・2年生には行事や部活動での役割が重さを増していることでしょう。中学生時代には、「自分で決める」場面に迫られることが普通になります。選択には不安と期待がつきものですね。誰かがつぶやいた名言（迷言）特集です。

- ・高橋歩のことば 実業家「夢は逃げない。逃げるのはいつも自分だ」
- ・ターザン山本のことば 雑誌編集者「すべての道がローマに続くなら、ドンキホーテよメチャクチャに行け」
- ・美空ひばりのことば 昭和のディーバ「今日の自分に 明日勝つ」
- ・アニマル浜口のことば フロレスラー「気合だ、気合だ、気合だ」

ま、要するに自分の選択に向き合っていこうということですね。選択したなら、その選択の方向に進んでみよう。結果は、誰にもわかりませんし、不安に負けて選択から逃げてしまうと後悔しか残りません。「うまくいくイメージ」を作りながら、自分なりの最善を尽くしましょう。急に冬になってしまいましたので、くれぐれも感染症にご注意を。

【スクールカウンセラー】