12月 保健だより

平成２４年１１月３０日
河口湖南中学校
保健室

　各地で積雪のニュースが話題となり始め、冬を感じる季節となりました。いよいよ２学期まとめの月、２０１２年も終わりに近づいてきました。しっかりまとめをして、良いかたちで終わりを迎えられるといいですね。
　また期末テストに向け、夜遅くまで勉強をしていた人もいたようです。睡眠不足は、かぜ・体調不良のもとです。睡眠時間を確保した生活を送りましょう。

マイコプラズマ肺炎が増えています

　全国でも多く感染が見られるマイコプラズマ肺炎ですが、本校でもマイコプラズマ肺炎や疑いのある人が増えています。マイコプラズマ肺炎の感染防止・早期治療には、普段の予防と早期発見が大切です。咳が長引いている人・発熱のある人は、病院を受診してください。

マイコプラズマ肺炎って？

マイコプラズマ肺炎はマイコプラズマという細菌による感染によって呼吸器に症状を発症する細菌感染症の一種です。感染経路は、空気中に浮遊する細菌によって感染する飛沫感染と、接触感染があります。

症状は？

マイコプラズマ肺炎の咳は、初期症状の段階から乾いた咳が繰り返し起こるようになります。咳が続く場合は、胸に痛みを感じやすくなったり、個人差もありますが、倦怠感や疲労感・高熱が出たり、微熱が継続する場合もあります。

潜伏期間は？

マイコプラズマ肺炎の潜伏期間は、１週間～３週程度です。咳をしている間は周りの人に細菌をバラまいていることになります。

診断方法、治療法は？

血液検査で診断できます。また、マイコプラズマ肺炎は抗菌薬（抗生物質）により、治療します。マイコプラズマ肺炎の疑いのある人は病院を受診することが早期治療になります。

　マイコプラズマ肺炎は、感染力はあまり強くありません。しかし、普段の生活が乱れていたり、体が疲れていたりすると、抵抗力も弱くなり、感染しやすくなります。テスト期間など、無理をしやすいときは特に注意が必要です。マイコプラズマ肺炎を予防するためには、風邪予防同様、手洗い･規則正しい生活なども効果的です。普段からしっかり予防ができていると、感染しにくくなります。
　マイコプラズマ肺炎は抗菌薬で治療します。普通の風邪薬では治りませんので、疑いのある人は、病院を受診するようにして下さい。また咳をしている人は、マスクを着用するようにしましょう。
　マイコプラズマ肺炎と診断された人は、出席停止となりますので、学校までお知らせ下さい。

マイコプラズマ肺炎も心配ですが・・・

インフルエンザやノロウイルスにも気をつけましょう

山梨県内ではまだ集団発生はしていませんが、他県では、インフルエンザの集団発生で学級閉鎖が出始めています。インフルエンザ・ノロウイルスはこれから急激に流行する季節です。しっかり予防をして、この冬を元気に過ごしましょう！

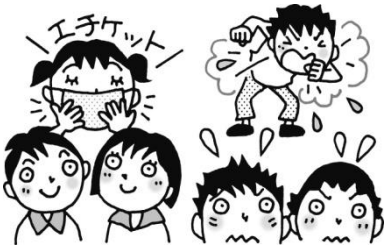
しっかり**栄養**をとることが大事です。特に風邪予防には**ビタミンC**がおすすめです。

睡眠時間をしっかりとって、体力を回復させましょう。ひき始めかなと思ったら、**安静**にしてゆっくり休養をとりましょう。

定期的に**換気**をし、**湿度は６０％以上**に保ちましょう。

手洗い・喉の保湿が一番の予防になります。
学校には、お茶か甘くない紅茶を入れた水筒を持参し、休み時間には喉の保湿をしましょう。

咳をしている人は、**マスク**をするのがエチケット。おうちから着用してきてください。



ネギと生姜の卵雑炊

＜材料＞

ネギ-20g　生姜-10g　卵-1個
和風顆粒だし-小さじ 2/3　醤油-小さじ 1/2
ごはん-1/2 膳　梅干し-20g

＜作り方＞

①水300cc に和風だしと醤油を入れ、ごはんを加えて沸騰させる。沸騰したら弱火にして、5分煮る。
②溶き卵を入れ、ふたをして火をとめる。
③最後にみじん切りにしたネギ、生姜を加え出来上がり。梅干は小皿に添えて。

簡単に作れて、体もポカポカ。風邪かなと思ったら、試してみてください☆

＝ノロウイルスが大流行の兆し＝

ノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎が流行し始めているとして、国立感染症研究所が予防の呼びかけをしています。特に「食前の手洗いをしっかりすることで予防してほしい」とのことです。

ノロウイルスは感染力も高いです。**吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状**が出たときには病院を受診するようにしましょう。嘔吐物を処理するときは、素手で触らず、使い捨て手袋を使用し、拭き取った後は、塩素系消毒剤などでていねいに消毒をしましょう。

＜学校の環境検査を実施します＞

１２月１３日、６校時帯に各階の空気中の二酸化炭素濃度について検査します。今年度は、河口湖の全ての学校で環境検査が行われます。本校には古屋薬局の方が来校し、検査をしてくださいます。