

# ほけんだより

2024年10月7日

町田第二中学校

保健室

夏の暑さが、ようやく落ち着いてきました。合唱祭が間近になりつつある今、本校でも感染症と思われる体調不良者が増えてきています。9月は流行性角結膜炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などの感染症の報告がありました。

特に、東京都全体でマイコプラズマ肺炎が大流行しています。どんな病気なのかを知って、予防などに役立てましょう。

## マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となりました

～咳が長引くときは、医療機関の受診を～

マイコプラズマ肺炎は、幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行し、また1年を通してみられ、秋冬に増加する傾向があります。従来は、ほぼ4年周期で流行を繰り返してきました。感染症法が施行され、現行の統計が開始された1999年以来、最も高い数値となっています。

### <マイコプラズマ肺炎とは>

細胞に寄生する極めて小さな細菌であるマイコプラズマ・ニューモニアによる感染症です。

**潜伏期間** 2～3週間と比較的長い

#### **症状**

発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れた3～5日後に乾性の咳がみられます。咳は経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。定型的な細菌性肺炎と比較して、多くの場合は軽症で自然軽快しますが、まれに重症化することや、無菌性髄膜炎、脳炎などの中枢神経系症状、中耳炎などの合併症がみられることもあります。

#### **感染経路**

細菌を含むしぶき（飛まつ）が患者のくしゃみや咳で空気中に放出され、それを吸い込む、あるいは手指を介して接触することにより感染します。

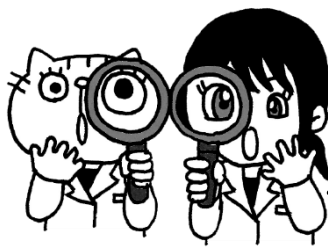
#### **治療**

多くの場合は自然に軽快しますが、重症化した場合には、マクロライド系などの抗菌薬で治療します。マクロライド系抗菌薬が効かない「耐性菌」に感染した場合は他の抗菌薬で治療します。成人で、肺炎を伴わない気管支炎であれば、抗菌薬による治療を行わないことが推奨されています。

#### **感染拡大の防止**

飛まつ感染や接触感染であることを考慮して感染を広げないことが大切です。手洗いなど手指衛生にきちんと取り組むことや、咳やくしゃみをする時は口と鼻をハンカチで覆う、場面に応じてマスクを着用するなど、周りの方への感染防止をこころがけてください。

学校などでは、手指衛生の励行など、感染防止に努めてください。熱などの症状が消失しても、咳症状が見られる場合などは、感染防止の観点とともに、体調に配慮し、登校を見合わせることも検討してください。



♪ 10月10日は目の愛護デー ♪

## 目の健康について考えよう！

携帯やスマホ、パソコン、タブレットゲーム機など、身の周りにあるたくさんの情報端末の画面からは強い光が発せられています。

近い距離でもものを見ると、目の中では水晶体を厚くしようと毛様体筋が緊張します。そして、強い光を見るときも、毛様体筋は緊張します。

つまり、情報端末などの「光」を「近く」で見るとは、目をとても疲れさせるのです。

最近の学校保健統計調査では中学生の56.3%が裸眼視力1.0未満となっており、過去最高の数値となりました。その原因として、「環境要因」の変化(パソコン・ゲーム機・携帯電話などが普及し、近くを注視する機会が増えた)に起因する部分が大きいと考えられています。

### 目にやさしい生活のポイント

暗い  
ところで  
見ない

画面に  
近づき  
すぎない

1時間見たら  
10分休憩する



意識して  
まばたきをする



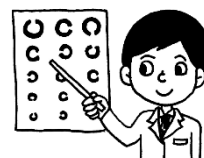
軽い運動を  
する

十分な睡眠



メガネをかけている人は、年に一度は眼科を受診し、視力が低下していないか、めがねがきちんと合っているかを確認してもらいましょう。

4月の視力検査で、視力0.9以下(B・C・D)の人にお知らせを発行しています。未受診の人に、視力再検査を行う予定です。目の見えにくさは、学力の定着にも影響が出ることがあります。再検査の結果によっては、早めの受診をおすすめします。



### 学校保健委員会のお知らせ

● 10月29日(火) 13:20～14:20

学校保健委員会を開催する予定です。

内容：健康診断の反省や学校医との質疑応答など

ご興味のある保護者の方もご参加いただけますので、ぜひお越しください(希望される場合には、資料の用意の都合上、10月16日までにご連絡ください)。