

# 保 健 便 り

2024/10/18

町田市立薬師中学校・保健室

## 風邪気味の人が増えています。

朝夕の気温差や日々の寒暖差のために風邪を引いている人が増えています。  
保健室で休養する人や早退する人も増えています。  
のどの痛み・せき・鼻水・発熱(37度台)が主な症状で、腹痛・頭痛を訴えてくる人も多くいます。  
38度以上の熱が出る人もいます。

昼間は暖かく朝夕は冷えるので下着や上着の調節を工夫しましょう。

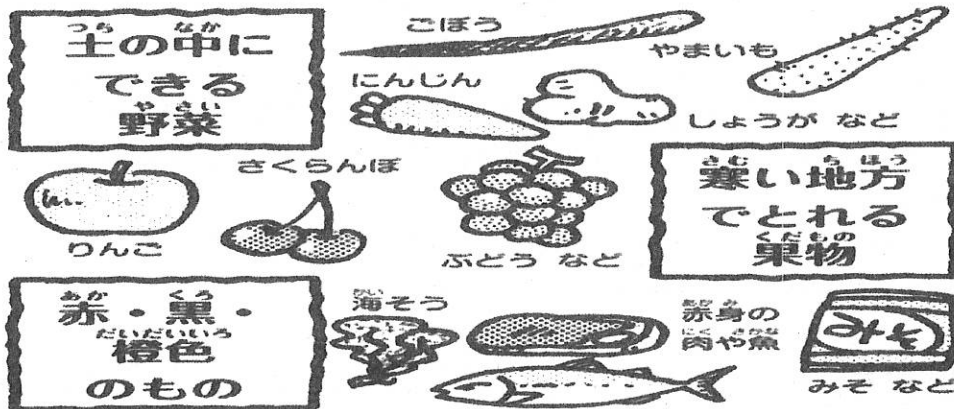
手洗い・うがい・睡眠・休養・保温も大切です。

また、鼻水や鼻づまりがあって普段から口を開けてしまう人は、空気が乾燥しているとのどが痛くなってしまう。そのときは、マスクを使うと効果があります。

マスクはのどを潤してくれるので加湿効果があります。ただし、汚れたマスクはやめましょう。

## 寒い日は、体を温める食べ物を食べて体の中からも温まらしましょう。

### からだをあたためる食べ物とは



## マイコプラズマ肺炎に注意

「マイコプラズマ肺炎」が流行していると報道されていますが、本校でも感染者がでています。

- ①細菌による感染で幼児～青年期を中心に感染する
- ②潜伏期間2～3週間
- ③感染経路は飛沫感染と接触感染
- ④発熱、全身のだるさ、頭痛の初期症状の後に咳がでてきて徐々にひどくなる。解熱後も3～4週間続く
- ⑤重症化すると脳炎や中耳炎になる

## 予防は

手洗いと咳エチケット

**「出席停止」になりますので診断された場合は連絡してください。**

出席停止期間は、「学校医や主治医において感染のおそれがないと認めるまで」

## 手足口病にも注意

全国的に流行しています。主に幼児が感染しやすい疾患ですが市内では小学校や中学校でも感染の報告があります。また、大人が感染することもあり重症化しやすいといわれています。

口の中、手のひら、足底などに水疱状の発疹が出ます。

**「出席停止」になりますので診断された場合は連絡してください。**

出席停止期間は、「学校医や主治医において感染のおそれがないと認めるまで」

## 秋の花粉症にも要注意

秋の花粉症の原因は雑草です。雑草の中でも、主にブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウ・カナムグラなどが原因となります。どれもありふれた植物で住宅街などごく身近なところに自生しています。

期間としては、夏の暑さが和らいでくる頃の8月下旬から10月頃まで花粉が飛びます。この時期の花粉症は、夏バテの時期とも重なるために夏風邪と勘違いしてしまうケースもあるようです。

風邪の症状が長引き、鼻水や喉の痛みがなかなか治らないときは秋の花粉症かもしれません。市販の風邪薬で治りにくいので耳鼻科などの医療機関を受診してください。

植物名	花粉飛散期	特徴
ブタクサ	8月～10月	日本各地に見られるキク科の植物。道ばたや野原に生えている。葉についた花粉が風の強い日に飛散することもある。
ヨモギ	8月～10月	北海道、東北以外の地域に生育しているキク科植物。山地や野原に見られる。
カナムグラ	8月～10月	日本全土の荒地や草むらに生育しているクワ科

