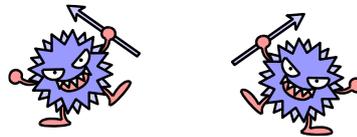


気温が低くなってきて、感染症が心配な時期になりました。予防を心がけていきましょう。

マイコプラズマ肺炎に注意

最近、ニュースなどでも取り上げられているため聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。現在、国内で「マイコプラズマ感染症（マイコプラズマ肺炎）」に感染する人が急増しています。マイコプラズマ肺炎は咳が長く続くことが特徴です。咳がなかなか治らないなど思った時はマイコプラズマ肺炎の可能性もあるため主治医に相談してみましょう。

マイコプラズマ感染症とは？

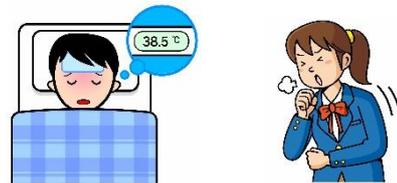


マイコプラズマという細菌による感染症です。現在流行しているマイコプラズマ肺炎は肺炎マイコプラズマと呼ばれる細菌による呼吸器感染症で、一般的な肺炎と異なり学童期から成人に多くみられ、高齢者には少ない感染症です。ほとんどが軽症で自然に治ることにありますが、ごくまれに重症化することがあります。

マイコプラズマ肺炎の症状とは？

- 初期・・・発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛等
- 数日後・・・咳

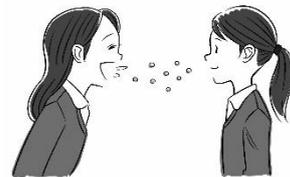
※咳はたんを伴うことが少ない**乾いた咳が特徴**。解熱後も咳が長く持続することがあり、「長く頑固な咳」と表現されます。



マイコプラズマ肺炎はどのように流行する？

- 感染経路・・・新型コロナウイルス感染症のように**飛沫感染**
- 潜伏期間（感染してから体に症状が出るまでの期間）・・・**2～3週間**

※潜伏期間が長いため、インフルエンザのように短期間で地域での大規模な感染拡大が起ることはまれですが、学校では流行を引き起こしやすい傾向にあります。



マイコプラズマ肺炎を予防するためには？

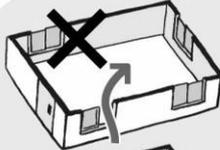
- 石けんによる手洗いやアルコールによる手指消毒
- マスクの着用（咳エチケット）
- 換気



いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

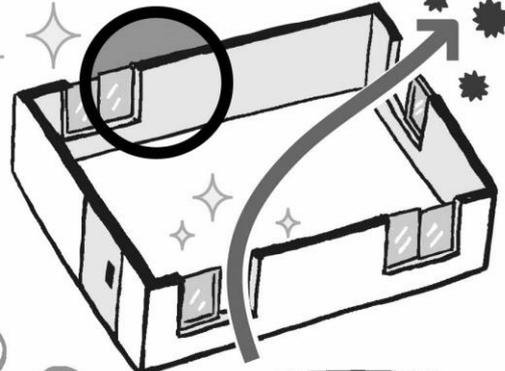


2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



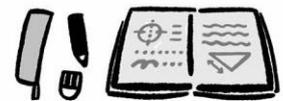
風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



☆インフルエンザの流行に備えよう☆

厚生労働省はインフルエンザの発生動向調査で定点当たり報告数が1.00を上回り、流行シーズンに入ったと発表しました。校内ではまだ感染はみられませんが、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。手洗い、咳エチケットは予防の基本です。

また、インフルエンザのワクチン接種という予防方法もあります。ワクチンを接種することで発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があるとされています。インフルエンザワクチンは接種してから約2週間後から効果があります。ただし、副反応もあるため接種する場合は保護者と一緒に主治医とよく相談してください。