

# ほけんだよ！

令和6年10月18日  
 北区立都の北学園  
 保健室（前期課程）

10月に入り、急に涼しくなり、朝晩の寒暖差のせいか、体調を崩している児童が増えてきています。学校では、今のところ感染症の大きな流行はないものの、マイコプラズマ感染症や手足口病、インフルエンザA型が発生しています。予防法について学校内科医の田村先生にお聞きしたところ、「とにかく石けんで手洗いを」ということでした。

秋に急にインフルエンザが増える年もあります。また都内では、マイコプラズマ感染症が流行しています。対策のポイントの「こまめな石けんでの手洗い」をお願いします。

＼ 寒暖の差に注意！  
 朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



～都の北学園・前期課程の9月身体測定の結果です～

下段の（ ）は、4月の数値です

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.6 (117.3)	119.3 (116.9)	23.1 (21.9)	22.1 (21.2)
2年	125.6 (123.1)	124.5 (121.7)	25.6 (24.6)	25.1 (24.1)
3年	131.5 (129.2)	130.4 (127.2)	30.1 (28.0)	28.0 (26.7)
4年	136.5 (134.3)	138.3 (135.1)	33.9 (31.9)	32.7 (31.0)
5年	142.3 (139.8)	145.2 (142.4)	37.6 (35.3)	37.9 (35.8)
6年	152.6 (149.1)	149.1 (147.2)	46.7 (43.4)	41.1 (39.4)

身体測定個人の結果「成長のようす」を先月お渡ししました。みんなそれぞれ成長していましたが、肥満度にも注意していただき、成長のバランスをご確認ください。体の大きさや成長のスピードは一人一人違います。成長曲線等でお子さんの成長を確認していただければと思います。



# ～マイコプラズマ肺炎とは～



主な症状は・・・発熱、頭痛、倦怠感、のどの痛み、咳等です。

咳は他の症状より数日遅れて始まることが多く、解熱後も3～4週間続くのが特徴です。感染者の80%が15歳以下です。

潜伏期間は・・・2～3週間で、潜伏期間が3日程度の風邪やインフルエンザと比べ、感染してから発症するまでが、長いことが特徴です。

感染経路は・・・咳やくしゃみ、会話等で空気中に飛び散った病原体を吸入することにより感染する「飛沫感染」と、患者と身近に接触することで感染する「接触感染」があります。

医療機関の受診は・・・熱や咳が長引き、「元気がない」「食欲がない」等の様子が見られたら、受診をお願いします。マイコプラズマ肺炎は、一度かかっても免疫が十分にできないので、繰り返しかかることがあり、オリンピックの開催のように、4年ごとに流行すると言われています。

登校の目安は・・・発熱や激しい咳が治まり、全身状態が良くなり、医師の許可が出てからになります。その間は出席停止となり、欠席とはなりません。治るまでには、治療開始からだいたい1週間程度といわれています。

## マイコプラズマ肺炎の特徴

その不調はつかれ目のサインです！



かぜに似た初期症状

・微熱程度の発熱 ・倦怠感 ・頭痛  
・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり(幼児)  
※全ての症状が出るとは限らない

3～5日後に

乾いた咳が出て、長引く



デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

