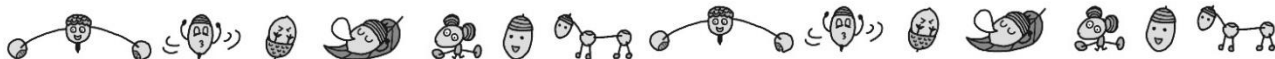




# 10月 保健だより

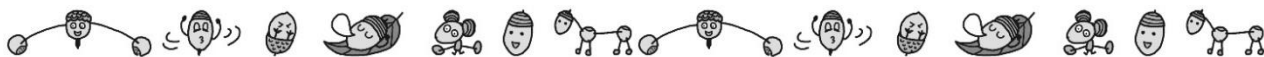
令和6年10月1日  
大府南中学校  
保健室

朝夕は気温が下がり、秋らしさを感じる季節になりました。「秋」という文字には、「年月」「大切なとき」という意味があるそうです。テストが終わり、学校祭に向けて毎日があっという間に過ぎていきます。どの1日も大切なとき。そんな気持ちで毎日を過ごせるといいですね。



## 今月の保健目標

## 目の健康について考えよう



### 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

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

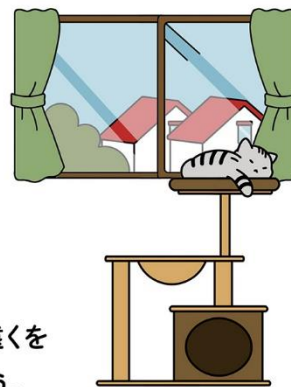
20分ごとに

20秒以上

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。

**欠かせない「まばたき」**

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割もっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使う時には意識してまばたきするようにしましょう。

# お子様の風邪、治りにくいなと思った時には・・・

しつこい咳や発熱、なんとなく倦怠感が続く、という症状があるときには、もしかしたら「マイコプラズマ肺炎」かもしれません。8年ぶりに国内で流行しています。

## マイコプラズマの名前の由来

マイコプラズマという名前はインパクトがありますが、以下のような意味があるそうです。

マイコ → 菌類  
プラズマ → 形作る

ギリシャ語です

理由は…  
マイコプラズマを培養すると、カビのような形となるためです。



## 症状

- ① 乾いた咳（次第に湿った咳や痰の絡んだ咳になります）
- ② 発熱 ③ 頭痛 ④ 全身倦怠感 ⑤ 発疹

稀に、貧血、関節炎、骨髄炎等を伴う場合があります。

※2～3日で治る人もいれば、1ヶ月以上かかる人もいます。

潜伏期間・・・ 2～3週間

**感染力は発症した時が一番強いです！！**



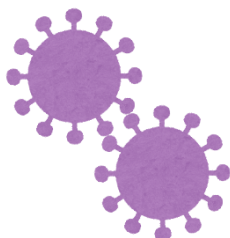
感染方法・・・ 飛沫感染、接触感染



## 診断方法

- ① 血液検査
- ② 胸部レントゲン検査
- ③ 咽頭ぬぐい液

マイコプラズマ肺炎に対する免疫は一生続くものではなく、一度かかり治癒しても再感染することがあります。



## 治療・予防方法

抗生物質で治療する場合があります。水分補給をしっかりと、安静にします。特異的な予防方法はなく、流行期には手洗い、うがいなどの一般的な予防方法の励行と、患者との濃厚な接触を避けることが大切です。

マイコプラズマと診断されたら・・・？

出席停止となります。医師の指示に従って療養に努めてください。登校する際には、感染症治療証明書を持ってきてください。