

ほけんだより



令和6年9月

No. 3

綾川町立綾川中学校

《9月の保健目標》 生活リズムを整えよう！

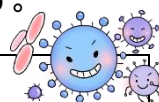
暦の上では秋になりましたが、日中まだまだ厳しい暑さが続きます。こまめな水分補給や休養、食事や睡眠時間などの生活習慣を整えて、引き続き熱中症に気を付けましょう！

2学期もみなさんの心と体が健康に過ごせるよう、保健室から一緒に考えていきます。

「マイコプラズマ感染症」に要注意！

この感染症の名前を聞いたことはありますか。病原体は「肺炎マイコプラズマ」という細菌で、子ども・若者（特に10～15歳）が感染しやすいと言われています。

潜伏期間	・ 2～3週間 ・ 症状がある間が感染力のピークだが、数週間～数か月保菌が続く
感染経路	・ 飛沫感染（せきやくしゃみのしぶきを吸い込む） ・ 接触感染（しぶきの着いた手で鼻や口をさわる）
症状	・ 発熱、頭痛、全身のだるさなどが現れる ・ 遅れて頑固な咳が出るようになる（熱が下がってからも3～4週間続くことも…）
かぜとの違い	・ 鼻水や鼻づまりの症状が少ない ・ たんの出ない乾いた咳が出る ・ 耳の痛みを訴えることがある ・ 消化器官に感染すると、嘔吐下痢を引き起こすことがある



参考資料：NHK HP 感染症データと医療・健康情報、学校において予防すべき感染症の解説



それほど強い感染力はありませんが、全国で8年ぶりの流行がおこっています。香川県でも、マイコプラズマ感染症にかかる人が増加しています。

手洗い・換気の基本的な感染症対策を続けながら、何か症状のあるときには、できるだけマスクをつけて過ごしましょう。咳が続く場合は早めの受診をおすすめします。

ちなみに…

新型コロナウイルス感染症ですが、冬だけでなく夏にも流行する傾向があります。香川県では、今年度7月末に流行のピークがあり、現在は減少傾向にありますが、まだまだ感染者数は春に比べると多い状態です（香川県感染症情報 HP より）。



9月9日は 救急の日

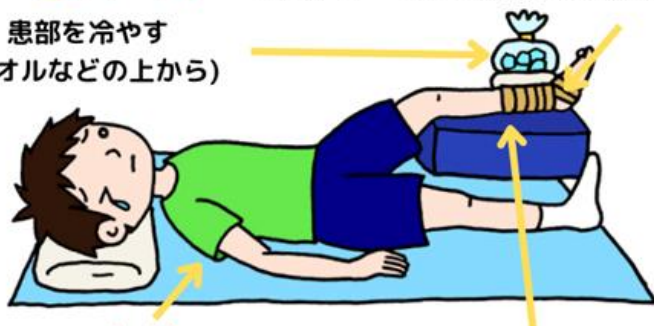


Icing(冷却)

患部を冷やす
(タオルなどの上から)

Compression(圧迫)

包帯、テーピングなどで適度な圧迫を



Rest(安静)

座る、寝るなどして休む

Elevation(挙上)

患部を心臓より上に

捻挫や打撲、肉離れ等、けがが起きた際にする基本的な応急処置の頭文字を取って、

「RICE処置」といい

ます。腫れや痛みを軽減させたり、悪化するのを防いだりする効果があります。

けがをしないことが一番ですが、万が一負傷した場合、できるだけ自分自身で手当ができるようにチャレンジしてみてください。



これは何に使う機械でしょう？

綾川中学校では、どこに、何台
設置してあるでしょう？

AEDとよく呼ばれている機械ですが、「自動体外式除細動器」と言います。

心臓に電気ショックを与えて、けいれん（細動）した状態を取り除くためのものです。音声案内で使い方を説明してくれるので、一般の人でも救命活動が行えます。

校内には、皆さんが通る靴箱周辺に1台あります。もう2台あるので探してみてください（ヒントは運動にかかわる場所…）。

学校以外にもショッピングモールや公共施設など、様々な場所に設置されています。AED設置場所の情報が載っている「AEDマップ」のHPを見たり、出かけた際に探したりしてみてください。

