



ほけんだより 11月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年11月25日

11月になり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。必要に応じて、コートやマフラーを着用するなどして防寒対策をしましょう。適度な運動も身体を温めるのに効果的です。これからどんどん寒くなってきますが、感染予防のために教室等の換気は継続してください。窓やドアは対角線上に10cm～20cm開けると効果的です。感染症に負けない教室環境づくりにご協力よろしくお願いします。

◆マイコプラズマ感染症に注意!

埼玉県内では、マイコプラズマ感染症と診断される人が増加しています。先日は、全国で第2位の感染者数と報道されていました(ちなみに第1位は福井県でした)。北野中でも10月頃からマイコプラズマ感染症と診断される人が増えている状況です。マイコプラズマ感染症について学び、予防に努めましょう。

マイコプラズマ感染症とは・・・

肺炎マイコプラズマという細菌の感染によって起こる急性の呼吸器感染症です。感染が肺まで広がり重症化すると肺炎を引き起こし、マイコプラズマ肺炎と診断されます。

Q1. どんな症状が起こるの?

A1. 発熱、倦怠感、頭痛、咳などの症状が起こります。
熱が下がった後も、乾いた咳が3～4週間続くことが大きな特徴です。

感染してから発症するまでの潜伏期間は2～3週間と長いため、学校や寮などの集団生活の中で流行すると感染状況が長引くことがあります。

Q2. どのくらい学校を休めばいいの?

A2. 学校保健安全法において、「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」は、出席停止となると定められています。症状が改善して全身状態が良好な場合は、登校が認められるケースが多いです。マイコプラズマ感染症と診断された場合は、必ず主治医の先生に登校開始の目安を確認しておきましょう。

Q3. どんな予防をしたらいいの?

A3. インフルエンザや新型コロナウイルスと同様に、手洗い・換気・マスクの着用などの基本的な感染症対策が有効です。特に流水とハンドソープを使用して、こまめに手を洗うことが重要です。



✿手洗いのタイミング

- ・登校後
- ・トイレの後
- ・体育の授業後
- ・給食前
- ・清掃後
- ・帰宅後

※マスクの着用は感染予防に効果的ですが、着用するかどうかは個人の自由です。ただし、咳などの風邪症状がある場合は、自分のためにも周りの人のためにも、マスクを着用することが望ましいです。

◎以下の資料を参考に作成

・岡田晴恵『学校の感染症対策 改訂版』マイコプラズマ肺炎 p.158-163

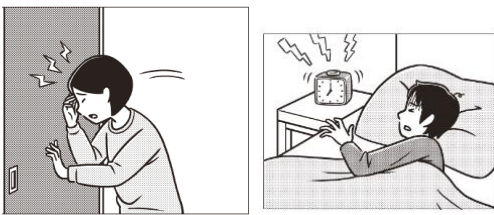
・NHK HP 感染症データと医療・健康情報 「埼玉県のマイコプラズマ肺炎 感染状況」

◆思春期に多い起立性調節障害

みなさんは起立性調節障害という疾患を知っていますか？起立性調節障害とは、自律神経の不調による循環障害のため、立ち上がったときに身体や脳への血流が低下する疾患です。

Q1. どんな症状が起こるの？

A1. 立ちくらみ、めまい、動悸、朝起きられない、頭痛、腹痛、倦怠感、気分不良、吐き気、失神などの身体症状が起こるとされています。また、これらの症状によって、遅刻や欠席が増えたり、勉強が手につかなくなることがあります。周囲からは怠けているだけと誤解されやすく、そのストレスが症状の悪化につながることもあります。



少年写真新聞社
高校保健ニュース
第 721 号付録より
引用

Q2. どんな特徴があるの？

A2. 「日内変動」と「季節変動」という2つの特徴があります。1日の中でも調子が良いときと悪いときがあります。これは自律神経のバランスの乱れによって症状が変動するため、決して怠けや甘えではありません。「誰だって朝起きるのはつらいよ」「この間は元気だったよね」などの言葉は、当事者を傷つけることがあります。

【日内変動】

午前中に調子が悪く、午後になると徐々に体調が回復します。

【季節変動】

春や秋など、季節の変わり目に症状が悪化しやすいです。

Q3. 起立性調節障害って珍しい疾患なの？

A3. 珍しい疾患ではありません。軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%が発症するといわれています。中学生では約10%ですから、10人に1人くらいの確率です。思ったよりも多いと感じた人もいるかもしれません。また、男子よりも女子の方が罹患しやすいとされています。

みなさんの周りにもこの疾患で苦しんでいる人がいるかもしれません。まずは、疾患について正しい知識を持ち、理解しようと努めることが大切です。

Q4. どんな治療法があるの？症状を悪化させないために、日常生活で工夫できることはあるの？

A4. 症状が重い場合は血圧を上げる薬を飲むこともあります。非薬物療法が基本となります。

- ・脳血流の急激な低下を防ぐため、立ち上がる時は、**頭を下げてゆっくりと立ち上がる。**
- ・水分は1日あたり**1.5L~2L** 摂取する。
- ・血圧低下を防ぐために**塩分を摂取**する。
- ・筋力低下を防ぐために**毎日 30 分程度歩く。**
- ・自律神経を整えるために、**夜は決まった時間に就寝**する。

【保護者様】

起立性調節障害は思春期に起こりやすい疾患です。病状によっては回復するまでに数年かかることもあります。主治医の先生の方針のもと、お子様の状態に対して、ご家庭でできること、学校でできることを一緒に考えていきましょう。お困りのことがありましたらいつでもご連絡ください。

◎以下の資料を参考に作成

・一般財団法人 日本小児心身医学会 HP

(1) 起立性調節障害 (00)

・岡山県教育委員会 起立性調節障害対応ガイドライン

治療は済んでいますか？

一学期の健康診断で受診が必要と判断されたご家庭には、「治療のすすめ」を配布しています。たくさんのご家庭から「治療が終わりました」という報告を受けています。ご協力ありがとうございます。

先日、歯科（歯列・咬合・顎関節は除く）の「治療のすすめ」が未提出のご家庭に再発行いたしました。特に虫歯は放っておくとどんどん進行していきますので、早めに受診してください。