

保健だより 10月

大阪市立東三国中学校 保健室発行

平成27年10月22日

NO 9

〈感染症特集①〉

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が心地いい季節ですが、この時期は1日の気温差が大きいため、からだの調子を崩しがちです。

流行性耳下腺や胃腸症状の感染症なども発症しているようです。注意しましょう。

流行のきざし！?

マイコプラズマ肺炎・・・注意！！

◆マイコプラズマ肺炎ってどんな病気？

A：マイコプラズマ肺炎は「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。

季節的には秋から春先にかけて流行する傾向がみられます。

◆どんな症状が出るの？

A：代表的な3つの症状

- ①初期症状は乾いた咳が続き（夜間が多い）、治りかけ終盤に湿った咳になる。
- ②発熱（38度～40度近い高熱）や微熱が継続する場合がある。
- ③胸痛、疲労感（せきが続くため）現れる。

◆どのようにして感染するの？

A：患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることによって感染します。

◆潜伏期間は？

A：

① 感染	②潜伏期間 (約2週間～3週間) 以内	③発症 (1週間～2週間)	④回復期 咳は1ヶ月ほど続くことも
---------	------------------------	------------------	----------------------

上記②の潜伏期間中は第三者へ二次感染を起こす期間です。

③の発症期間を過ぎ④の回復期間に入っても咳が長期的に継続することがあります。

◆感染しないために注意することは？

A：感染経路はかぜやインフルエンザと同じですので、普段から手あらいをすることが大切です。咳の症状がある場合にはマスクを着用するなどの咳エチケットを守りましょう。



からだの力 くすりの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗ってあげば、自然に治ります。

かぜは、消化のよいものを食べて、温かくして休養すれば治ります。

このようなけがや病気を治す力「自然治癒力」は、誰にでもあります。

Q. 薬って、病気を治すもの？

自然治癒力の3つのはたらき

傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします

からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します

からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

細菌などの病原菌を、退治します

症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの「自然治癒力」。薬は、その力を補助するものです



自然治癒力を高めるには



Q. 保健室より

①「色覚検査」の実施を予定していますが（2年生・3年生の希望者対象）、行事に追われ実施に至っていません。文発が終了しましたら開始しますので、それまでお待ちください。

②尿検査の結果を配布しました。再検査を指示された人は専門医に受診してください。今回の検査で異常が無かった人も生活習慣に気を付けましょう。

③健康診断で所見があり、専門医の受診を指示された人、（視力や歯など）受診が終了したら勧告書を提出してください。特に3年生は「医療助成」を受けられるのが、中学生の間だけです。早めの受診をお勧めします。