



いきいき ☆きら☆きら

(内容)マイコプラズマ肺炎 流行中!

インフルエンザ登校再開はいつになる?

11月9日はいい空気の日

背中が曲がっていませんか?

令和6年11月

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭 高木 佑希恵

マイコプラズマ肺炎 流行中!

先月から国内のマイコプラズマ肺炎の患者数が急増しています。本校でも数名罹患者が出ました。発熱や長引く咳が特徴で、4年に一度ほど流行する感染症なので『オリンピック肺炎』ともよばれています。予防のために、手洗いの徹底と咳が出る時はマスクを着用しましょう。

★マイコプラズマ肺炎に罹患した場合は、出席停止です。
(欠席扱いにはなりません) 停止期間は定められておらず、症状が改善し、全身状態が良ければ、登校が可能です。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

主な感染経路

ひまつ
飛沫感染、接触感染

潜伏期間

2~3週間と比較的長い

症状

けんたい せき
発熱、倦怠感、頭痛、咳など



- 咳は熱が下がった後も3~4週間程度続くことも
- 一部の人は肺炎となり、重症化することも

治療

マクロライド系抗生剤などを使用

予防

咳エチケットの徹底、手洗いなど

産経新聞より

もうすぐインフルエンザが流行する季節です。感染した際は、以下の表を参考にさせていただきます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

(裏もあります)

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

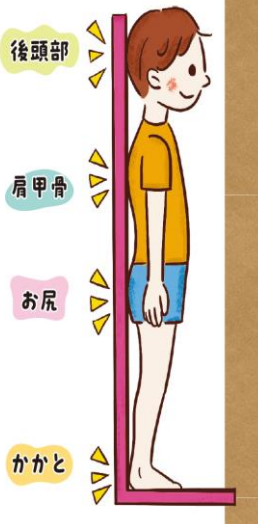
背中が曲がっていませんか？

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動けなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。

