

保健だより 11月



徳之島高等学校
保健室
令和6年11月1日

朝晩涼しく過ごしやすくなったかと思えば、日中はまだ30℃を超える日もあり、まさに季節の変わり目を感じる今日この頃です。全国的に感染者が増加していることで有名なマイコプラズマ感染症（肺炎）ですが、本校でも9月下旬頃から体調不良を訴える生徒が続出し、感染者もちらほら出ているといった状況です。この病気の恐ろしいところは、潜伏期間が2～3週間ほどあるということです。一気に流行し、すぐに終息する感染症と違い、徐々に感染が広まっていきます。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策と、食事・運動・睡眠などの健康的な生活を心掛けて免疫を上げ、病気に負けないからだ作りに努めましょう。

スクールカウンセリング日程

実施日：令和6年11月13日（水）

場所：本校小会議室 2

相談時間：1人あたり50分程度

保護者同席はもちろんですが、保護者の方のみのカウンセリングも受け付けておりますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

ご紹介

今月号の裏面は、2年杉 光輝さん、中水さん、3年稲村さん、作元さんが協力して作り上げた記事になっています。

「いい歯の日」のポスターは保健室周辺や生徒玄関横の掲示板に掲示してありますので、ぜひ御覧ください。



新しい本が仲間入りしました！



精神科医が教える
ストレスフリー超大全
—人生のあらゆる
「悩み・不安・疲れ」
をなくすためのリスト
著：樺沢紫苑

気分が落ち込むとき、やる気が出ないとき…など、こんな時はこうするといい、というアドバイスがたくさん書かれています。困ったときに一度開いてみると、新しい考え方に会えるかもしれません。

人間関係、プライベート、健康…など様々な部面でのストレスに着目して、それぞれどう対処していけばいいのか、現役精神科医の視点から綴られています。ストレスとの向き合い方についてヒントを得られるかもしれません

一番大切なのに
誰も教えてくれない
メンタルマネジメント大全
著：ジュリー・スミス
訳：野中 香方子



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」。いつまでも美味しく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、8020達成を目指しましょう。



☆歯には、「噛む・話す・表情を作る」といった、大切な役割があります。健康な歯は、一生の財産です！毎日の歯みがきを丁寧にする、むし歯がある人は早めに治療に行くなど、健康な歯を保つために、できることを行動に移していきましょう。

マイコプラズマ肺炎について

症状：発熱 全身の倦怠感 頭痛 せき

潜伏期間：2～3週間

頭痛，倦怠感，発熱の初期症状が現れてから3～5日後に乾性の咳は解熱後も3～4週間程度続く
自然に回復する感染症



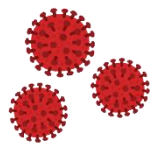
原因菌：マイコプラズマ・ニューモニエ(Mycoplasma pneumoniae)が主な原因菌

この細菌は細胞壁を持たないため通常の抗生物質が効かないことがある

感染経路：マイコプラズマは飛沫感染により広がります。感染者の咳やくしゃみを通して、空气中に放出された病原菌が他人に移ることがある。

診断：血液検査や胸部X線で診断されることが多いですが、診断には時間がかかることがある。

予防：特別な予防ワクチンはないが、基本的な衛生対策が有効。



マイコプラズマ肺炎は特に子どもや若年層で発症しやすいですが、大人でも感染することがあります。