てつなぎ

保健だより

日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。日中は過ごしやすい気候となりましたが、朝晩は肌寒さを感じるようになってきました。寒暖差があるときは、着脱しやすい衣類で調整しながら、体調管理をしましょう。また、これからは感染症が流行しやすい季節となります。手洗いうがいをより一層行い、感染予防に努めましょう。

正しい手洗いで感染症を予防しよう

あわあわてあらい やってみよう！の歌に合わせて、毎日楽しくみんなで手洗い！
元気に冬を乗り切りましょう。【親子で手洗い】しまじろう　あわあわてあらい 【しまじろうチャンネル公式】

①　てをぬらし
せっけんをつけます

②おねがい
おねがい

③かめさん
かめさん

④あのさんかくの
おやまのうえで

⑤おおかみ
おっとっとっと
おっこちそう

⑥いそいで
バイクを
ぶるるん
うんてん

⑦ききいっぱつ
つかまえた！

⑧みずで　よく
ながします

４年に１度の「マイコプラズマ肺炎」 東京では“過去最多”

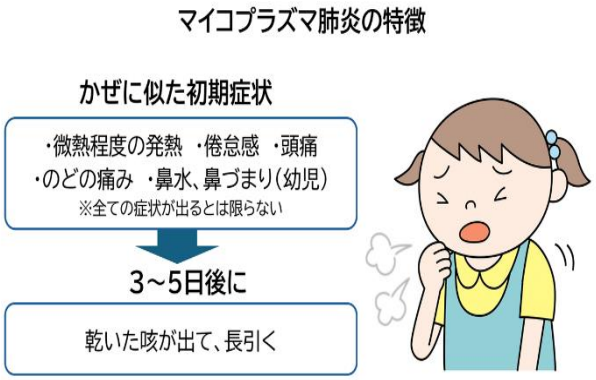
呼吸器感染症のマイコプラズマ肺炎の患者が、過去最多レベルに増加しています。東京都の感染者の年齢は、最も多いのが 5～9 歳で、次いで 10～14 歳となっており、患者の 90%以上は 10 代以下の子どもとなっています。

マイコプラズマ肺炎は、周期的に大流行を起こすことが知られており、日本では４年周期での流行が報告されています。

４年に１度の「マイコプラズマ肺炎」が全国で感染拡大中 東京では“過去最多”の患者数｜メディカルドック（medicaldoc.jp）

▶**症状**：まず微熱程度の発熱、倦怠感、頭痛、のどの痛み等、かぜに似た症状が現れます。発熱がない場合もあるなど、全ての症状が出るとは限りません。初期症状が落ち着くのと入れ替わるようにして、3～5 日ほど経ってから咳が出始めることが多いのが特徴です。乾いた咳が解熱後も長く続きます。

▶**検査と診断**：胸部聴診、血液検査、レントゲンなどが用いられます。現在は迅速な確定診断法として、咽頭あるいは鼻咽頭ぬぐい液を使った遺伝子・抗原検査や、核酸検出法が用いられることが多くなっています。



▶**治療・対処法**：抗菌薬を１週間程服薬します。自宅では水分をたっぷり摂り、ゼリー飲料など、咳の症状がつらくても食べられるものを食べ、安静に過ごします。たんが出たら、積極的に吐き出すようにします。夜中や明け方に咳が強まることも多いですが、咳が辛くて寝苦しい時は、仰向けだと息が苦しくなるため、うつぶせで寝ると比較的楽になります。

▶**登園の目安**：マイコプラズマ肺炎は、学校保健安全法では第三種の感染症に分類され、「症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出席停止」となっており、明確な出席停止期間はありません。医師と相談の上、熱が下がって激しい咳が治まっていれば登園ができます。
その際、**登園許可証は不要**です。

マイコプラズマ肺炎｜原因・症状・治し方・対処法・予防法｜大正健康ナビ｜大正製薬（taisho-kenko.com）

10 月の様子　今月は風邪症状、特に咳のお子さんが多くみられました。その中でも幼児クラスに多く、咳が長引く、咳で夜眠れないなどのお子さんもいました。特に診断がついているお子さんはいませんでしたが、この時期は乾燥で体調を崩しがちですので、手洗いうがいに加えて十分な栄養や睡眠もとるようにしましょう。　（山﨑弘美）