ほけんだより

令和６年１１月
板橋区立加賀中学校
保健室　　Ｎｏ７

冬の気候らしく、朝晩の寒さが増してきています。来週から三者面談期間が始まり、早く下校できるうちに生活リズムを整え、充分な睡眠や、３食の食事をきちんと食べて健康に過ごせるように心がけましょうね。

学校保健委員会　報告

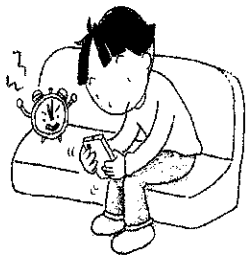
11月25日（月）に学校医の先生方、PTAの方に出席していただき、学校保健委員会を行いました。学校からは学校生活の様子と定期健康診断の結果、昨年の後期保健環境委員会発表「いざという時のために」、給食の様子についてお伝えしました。

内科校医さんから

「インフルエンザは昨年同時期に比べまだ増えていないが、傾向として今後増えてくると思われる。ワクチン接種なども含め感染予防を。持ち運びが便利なスマホでのゲームや SNS の依存について話題に上がる。健康被害としても心身（目・首・不眠等）ともに影響がある。思春期は脳の中で前頭前野（抑制）と大脳辺縁系（本能）の成熟速度に差があり自分で抑制しづらい時期でもある。依存しないようスマホ使用時間を記録して振り返えり自己変容に努める、物理的にスマホから離れ体を動かす、家庭でスマホ使用のルールを決めるとよいのでは。」

薬剤師さんから

「区内でも感染症が流行ってきているようなのでうがい、手洗い、咳エチケットで感染症予防の継続を。これから寒くなるが休み時間には教室の換気も、今まで通りしてほしい。」とのお話をいただきました。



色覚検査について

１年生希望者に色覚検査（色の見え方）をします。希望する人は12月13日（金）までに保健室に申し出てください。

板橋区教育委員会から石原式色覚検査表を借りての実施なので、検査日は後日希望者にお知らせします。

脊柱側湾検診　結果について

学校で検診を受けた人、予備日に受けに行った人で結果が「異常なし」だった場合、特に通知をしておりません。ご了承ください。

マイコプラズマ肺炎 流行ずるずる

患者最多 集団免疫の低下も一因か

「マイコプラズマ肺炎」が今年、過去になく大流行している。長引くせきや熱が特徴で、人によっては肺炎が悪化し入院が必要になるケースもある。インフルエンザも流行が始まるなど感染症の流行期を迎え、専門家は予防策の徹底を呼びかけている。（土肥修一）

東京都内に住む30代の会社員男性はこの夏、自身を含む家族3人が相次いでマイコプラズマ肺炎になった。

7月下旬、幼稚園児の長女が発症。8月中旬に妻、ほどなく自身もせきや39度ほどの熱が出た。抗菌薬を処方されて軽快したが、妻はお盆の時期と重なり、すぐに医療機関を受診できず、肺炎になってしまった。37～38度の熱がだらだらと続き、乾いたせきも2～3週間ほど続いた。

都内の中学2年の男子（13）は10月下旬、39度ほどの熱が出て医療機関を受診した。少し前にクラスの友人がマイコプラズマ肺炎になっていたが、この男子の場合、せきの症状はほとんどなく、「マイコプラズマではない」との診断だった。

ただ、その後も37～39度の熱が上がったり下がったりの状態が数日続いた。再度受診して検査を受けたところ、陽性だった。男子の母親は「なかなか終わりが見えず、やっかいな病気だと感じた」と話す。

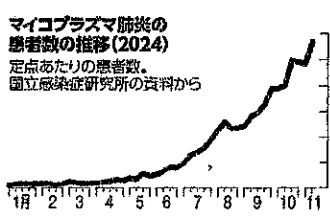
マイコプラズマ肺炎の患者数は6月ごろから急速に増えた。国立感染症研究所によると、全国約500の定点医療機関から報告された患者数は、9月30日～10月6日の1週間には1カ所あたり1・94人となり、現在の集計方法になった1999年以降、1週間の患者数としては過去最多を上回った。そこから4週連続で最多を更新。直近の1週間（11月11～17日）では、さらに増えて2・84人と最多を更新しており、患者の多い状況が続いている。

国内では2020年の新型コロナウイルス感染拡大以降、感染対策や人流が減ったこともあってか、感染者は少ない状態が続いていた。

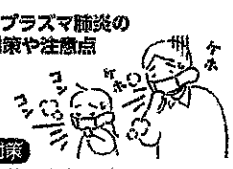
感染研細菌第一部の見理剛部長は「新型コロナウイルスが落ち着いて感染防止対策が緩和されたことや、人の移動が多くなったことに加え、しばらく流行がなかったために集団免疫が下がっていたことなどで大きな流行になったのではないか」と指摘する。

令和6年11月27日 朝日新聞 朝刊より

肺炎マイコプラズマ＝国立感染症研究所提供



マイコプラズマ肺炎の感染対策や注意点



感染対策

- マスク着用、換気など
- せっけんによる手洗いやアルコールによる手指消毒

感染が疑われる、感染したときは

- かぜのような症状、せきがある、周りに同じような症状の人がいる、という場合は近くの医療機関を受診
- 患者によっては一部の抗菌薬が効きにくいケースがあるため、治療後も熱が下がらない、症状が悪化するといったときは再度、医療機関に相談

日本呼吸器学会など5学会による提言などから

潜伏2～3週間 長引くせき・熱

マイコプラズマ肺炎は、肺炎マイコプラズマという細菌が引き起こす感染症。くしゃみやせきのしぶきなどを通して感染し、熱やせき、倦怠感や頭痛が出る。せきは数週間続くケースがある。症状が軽い場合は自然に回復することもあるが、一部の患者は肺炎が重症化して入院が必要になることがある。まれに脳炎などを起こすこともある。

感染症に詳しい杏林大の皿谷健教授（呼吸器内科）によると、「人によって症状の重さが異なる。家族内でも軽いかぜ症状で治まる人もいれば、肺炎が重症化してしまうケースもある」と話す。

抗菌薬による治療で、多くは症状が改善する。潜伏期間が2～3週間と長いため、家族らに症状が出てから忘れたころに自分に症状が出ることがある。皿谷さんは「強いせきや熱が長く続く場合などは、医療機関を受診して適切な治療を受けてほしい」としている。

インフルも流行 同時感染に注意

冬に向けて、インフルエンザや新型コロナウイルスなどほかの感染症の増加も懸念される。

厚生労働省は今月8日、インフルエンザが全国で流行期に入ったと発表した。厚労省によると、全国約5千カ所の定点医療機関から報告された直近1週間（11月11～17日）の患者数は1カ所あたり、1.88人と、4週連続で増えている。22～23年は流行が収束せず、今年4月まで流行が続いた。

皿谷さんは「新型コロナウイルスの流行後、様々な感染症の流行時期が崩れている。複数のウイルスや細菌に同時に感染している患者もいるので注意が必要だ」と指摘する。

インフルエンザは初期の症状で関節痛や筋肉痛、のどの痛みが強いとしつつ、「インフルエンザもマイコプラズマも38度以上の高熱が長く続く。検査をしてもらい、それぞれ適切な治療を受けることが大事」と皿谷さんは話す。

加賀中ではまだですが、板橋区内ではインフルエンザ流行で学級閉鎖をしている学校の情報が少しずつ入ってきます。うがい、手洗い、換気、たっぷり睡眠、バランスの良い食事で予防しましょう。

感染症で学校を休んだ時は、病院で出席届を記入してもらい、登校時に持参しましょう。出席届は学校のホームページからダウンロードできます。

板橋区では令和6年度より子供の季節性インフルエンザの感染予防及び保護者の費用負担の軽減のため、子供のインフルエンザ予防接種（任意接種＊）に対し費用の一部を助成するそうです。詳しくは板橋区公式ホームページでご確認ください。（＊任意接種：予防接種法に定められていない予防接種で、費用は全額自己負担が原則）　★対象は生後6ヶ月から高校3年生相当年齢までの板橋区民