

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和6年12月2日  
保健室

## この冬はトリプル感染に注意が必要です

12月が始まり、いよいよ本格的な冬に近づきました。  
寒くなってくると、水を使う手洗いやうがいを早く終わらせようとして、  
いい加減になってしまいがちです。  
そんな時こそ意識して、ていねいに手洗い・うがいをしましょう。

保健室には、毎日5～10名の来室者がいます。「のどが痛い」「頭が痛い」  
という訴えが多く、「咳が出て止まらない」という人もいます。  
問診をすると、「こまめなうがいはしていない」と言う人が多いです。



この冬は「トリプル感染」に注意が必要だと言われています。それは「インフルエンザ」「コロナ感染症」そして「マイコプラズマ肺炎」の3つです。今年流行しているマイコプラズマ肺炎とはどんな病気でしょうか？

### マイコプラズマ肺炎について

マイコプラズマ肺炎は、幼児～青年期の全年齢で1年を通して流行がみられ、秋冬に増加する傾向があります。従来は、ほぼ4年周期で流行を繰り返してきました。令和6年は、最も高い値となっています。

マイコプラズマ肺炎の感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。他の細菌性肺炎と比べて軽症で済む人が多いのですが、まれに重症化することもあるので注意が必要です。

予防や拡大防止のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけていきましょう。咳が長引く場合は、医療機関を受診してください。

◆ 病原体 = マイコプラズマニューモニエ（微生物）

◆ 潜伏期間 = 2～3週間

◆ 初発症状 = 発熱・全身倦怠感・頭痛など

◆ 主症状 = 咳

咳は初発症状の3～5日後から始まることが多い。徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続く。

◆ 感染経路 = 飛沫感染と接触感染

細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染する

◆ 予防対策 = 流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭くこと。

◆ まわりの人を守るために = 咳エチケットをこころがけましょう。

咳やくしゃみをするときには口と鼻をハンカチでおおう。症状があるときはマスクを着用すること。

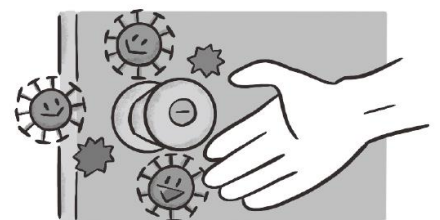


### 飛沫 感染



感染した人が咳などをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

### 接触 感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

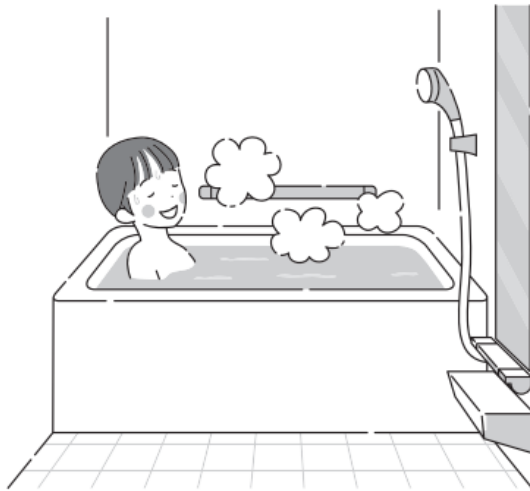
## ある日、保健室で・・・(パート3)

「発熱で欠席する人が増えたなあ・・・」と感じていたある日、「お腹が痛い」と来室した生徒がいました。生活習慣を訪ねると、「お風呂で湯船に入る日はほとんどないです」とのことでした。

体調が悪くて保健室を来室する生徒は、「毎日、シャワーだけ」「湯船に入る習慣がない」と言う生徒が多く、血行不良が体調不良の原因の一つと考えられます。

そこで、毎日入浴することをオススメします。血行が良くなるだけでなく、自律神経が整い、病気になりにくいからだを作ってくれます。ぜひ、毎日入浴をして血液を温めましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

## 「冷えは万病のもと」・・・どうして？

### ▶ 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### ▶ 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。

