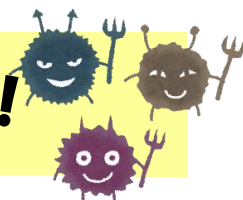


保健だよりNO.13



令和6年11月21日
大崎上島中学校
保健室

増えています！マイコプラズマ肺炎に要注意！



今年度は、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。本校においても、長引く咳や発熱等の症状のある人が増えています。病院で検査を受けたところ、マイコプラズマ肺炎にかかっていたというケースもあります。バランスの良い食事や運動、睡眠をしっかりとって免疫力をアップするとともに、手洗いや咳エチケット等の感染症予防をしっかりと健康管理に努めましょう。

① 症状

気づかれにくく、感染が広がりやすいので要注意！

マイコプラズマ肺炎は「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器疾患です。発熱や全身の倦怠感、頭痛や咳等の症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くことが特徴です。中には、肺炎となったり重症化する場合があります。初期症状は風邪とよく似ており気づかれにくいので、気づかないうちに感染が広がってしまう危険があります。熱がなくても長引く咳や体調に異変を感じた場合は、早めに病院を受診してしっかり休養しましょう。

② 感染経路と予防の仕方

**ポイントは、こまめな手洗いや換気
咳エチケット！**

感染した人の咳やくしゃみ（飛沫）を吸い込んだり、感染者の飛沫等の分泌物に接触して、自身の口や鼻、目等に触れることによって感染します。（接触感染）そのため感染予防として、こまめな手洗いや換気、マスクの着用が効果的です。また、集団生活の中では特に、一人一人が咳エチケットを意識して過ごすことが重要です。自分のために、そして周りの大切な人のために思いやりの気持ちを持って、自分にできる感染症対策をしていきましょう。



③ 出席停止

**主治医の指示に従って（症状が軽快、感染の
恐れがなくなるまで）自宅で休養しましょう。**

マイコプラズマ肺炎は、学校保健安全法で「第三種学校伝染病」に指定されているため、急性期は出席停止となります。出席停止期間については、主治医の先生の判断となります。マイコプラズマ肺炎と診断されたら、出席停止期間について主治医と確認をして学校へお知らせください。マイコプラズマ肺炎と診断されていない場合であっても、症状があり他者へ感染させる恐れがある場合等は、医師から出席停止を指示される場合があります。健康を第一に考えて、無理をせず、自宅でしっかり休養してくださいね。

出席停止はいつまで？

①新型コロナウイルス感染症

咳や喉の痛みがある人が増えています。症状がある人は、早めに受診しましょう。



感染した場合

発症した後、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

濃厚接触者の場合

同居家族が感染しても、本人が感染していない場合は、出席停止の対象にはなりません。

パターン 1	発症日 0日目	発症して 1日目	発症して 2日目 (解熱)	発症して 3日目 (元気)	発症して 4日目 (元気)	発症して 5日目 (元気)	発症して 6日目 (元気)
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

発症して10日間はマスクの着用が推奨されています。

パターン 2	発症日 0日目	発症して 1日目	発症して 2日目	発症して 3日目	発症して 4日目	発症して 5日目 (解熱)	発症して 6日目 (元気)	発症して 7日目 (元気)
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

②インフルエンザ

感染した場合

発症した後、5日を経過し、解熱後2日を経過するまで
※発症日を0日とする。また、病院を受診した日ではなく、症状が出た日

3年生は受験シーズンですね。万全の体調で臨めるように、日頃から体調の変化に気をつけて、異変を感じたら早めに受診をしましょう。部屋の換気や加湿もしっかり行いましょうね。

