



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

きのこの王様と言えば松茸。その香りを楽しむのは日本人だけだそうです。秋の野菜は美味しいだけでなく、彩りや香りも豊かになります。「実りの秋」を存分に味わい尽くしたいですね。



マイコプラズマ感染症に注意！！

7月下旬から、本校の高校生にマイコプラズマ感染症が出ています。発生状況は、夏休み中に2名、9月に3名、10月上旬に3名です。

インフルエンザほど感染力は強くありませんが、潜伏期間が長いので引き続き注意してください。

感染症最新情報 NEWS

ウイルス

稲高・稲附中の感染症流行状況（9月）

- ・マイコプラズマ感染症・・・3名
- ・感染性胃腸炎・・・・・・・・・・1名

※中学生はいません。

こんな病気です！

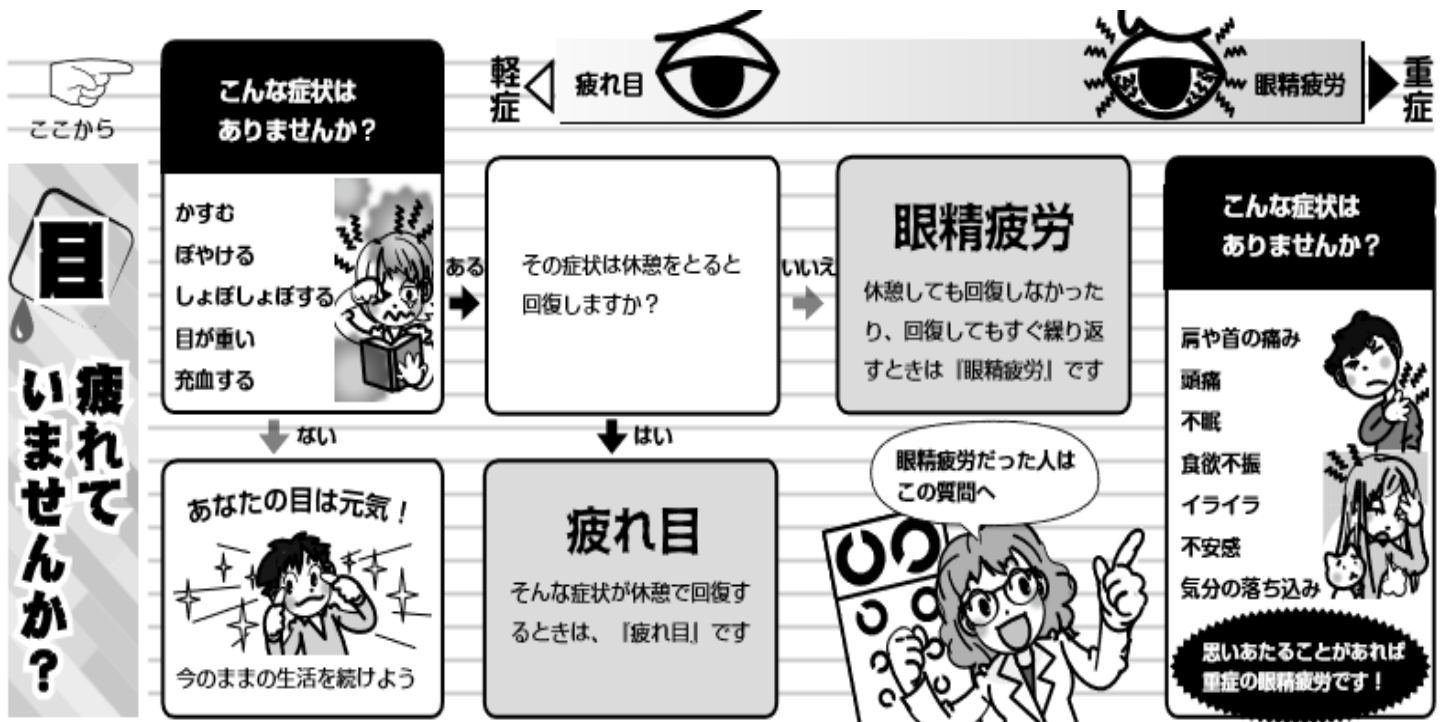
- 【病原体】** 肺炎マイコプラズマ **【感染経路】** 飛沫感染 **【潜伏期間】** 1～4週間
- 【症状】** ○頭痛・倦怠感・発熱などの風邪症状から始まるので、風邪と間違える人も少なくない。
高熱が出る人もいるが、微熱の人が多い。
○咳は初発症状出現後3～5日経って出始めることが多く、初めは乾いた咳だが、だんだん強くなり解熱後も長く続く。次第に痰を伴い、夜間に目立つようになる。
- 【治療法】** 特定の抗生物質のみが有効
- 【感染予防】** ○石けんでのていねいな手洗い・こまめなうがい心がける。
○咳エチケットの心得3カ条を守る。
- ①咳・くしゃみのある時は、マスクをする。
 - ②咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュなどで覆う。
 - ③咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける。

手洗い・うがい
が基本です！

こんなことに注意を・・・！

- ★規則正しい生活をし、十分な栄養と睡眠をとるようにする。
 - ★風邪かな？と思っても油断せず、早めに医師の診察を受ける。風邪だと思ってそのままにしておくと、いつまで経っても治らないばかりでなく、最後には肺炎を起こして入院が必要になってしまうことがあるので注意する。なお、受診する際には、本校で「マイコプラズマ感染症」にかかった生徒がいることを医師に伝える。
 - ★「マイコプラズマ感染症」は、中耳炎・無菌性髄膜炎・脳炎・肝炎・溶血性貧血・心筋炎・関節炎・ギランバレー症候群など多彩な合併症を引き起こす。
- ※この感染症にかかったら、「出席停止」です。担任の先生にすぐ連絡し、登校の際は「登校許可証明書」を提出してください。

10月10日は👁️の愛護デー



眼精疲労^{かも？}と思ったら



眼科で みてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ドライアイなど、目の病気はないかな？

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホを使いすぎてない？



長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたなと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれてリフレッシュ

スマホを使っている時には、

まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも

- ・意識してまばたきをしよう