

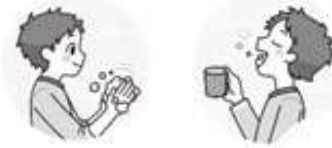


令和6年10月15日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

学芸発表会、2年生チャレドリ、ロードレース大会と行事が続きます。南中ではコロナやマイコプラズマ肺炎による欠席者が出ています。他校ではインフルエンザで欠席している生徒もいるようです。大切な行事に向けて、健康管理を怠らず本番を迎えましょう。

都内で

マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマ・ニューモニアという細菌による感染症です。
【潜伏期間】 2~3週間
【症状】 発熱・乾いた咳・だるさ・頭痛等
咳は他の症状が始まってから3~5日後に始まることが多く、徐々に増強し、解熱後も3~4週間続きます。
【感染経路】 飛沫感染、接触感染
飛沫感染…患者の咳に含まれる細菌を吸い込むこと
接触感染…細菌が付着した手で口や鼻に触れること
【感染予防】 手洗い、うがい、マスクの着用、換気、人ごみを避けるなど



南中では、2学期になってから10人程がマイコプラズマ肺炎で欠席しています。1か月半でこの人数の感染は過去最多です。

マイコプラズマ肺炎が過去最多に流行中 ~発熱があったときや咳が長引くときは、病院の受診を~

マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマ・ニューモニアという細菌による感染症です。

【潜伏期間】 2~3週間

【症状】 発熱・乾いた咳・だるさ・頭痛等

咳は他の症状が始まってから3~5日後に始まることが多く、徐々に増強し、解熱後も3~4週間続きます。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

飛沫感染…患者の咳に含まれる細菌を吸い込むこと

接触感染…細菌が付着した手で口や鼻に触れること

【感染予防】 手洗い、うがい、マスクの着用、換気、人ごみを避けるなど

出席停止です

マイコプラズマ肺炎で学校を欠席した場合は出席停止扱いとなり欠席数にカウントされませんが、治って学校に登校する際は、「治癒証明書」の提出が必要です。病院で記入していただき登校時に学校に提出してください。用紙は南中のHPからダウンロードできます。病院独自の用紙でも構いません。

保護者の皆さまへ 色覚検査を実施します。

希望者を対象に学校にて色覚検査を実施します。10月15日(火)に、1年生は全員に、2・3年生は今まで色覚検査を受けたことがない生徒を対象に希望調査票を配布しました。

学校の色覚検査では、色が見分けにくい疑いがあるかどうかを調べます。軽度の異常であれば日常生活に支障がないため自覚のない場合が多く、検査を受けて初めて色覚異常に気付くこともあります。しかし、状況によって色を見誤ることや授業の一部が理解しにくいことがあります。将来の職業・進路選択をするにあたって、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。

色覚について

目分けにくい色の組み合わせはありませんか?

【色覚について】詳しくは右ページをご覧ください。

色覚とは、色を見分ける能力のことです。色覚異常は、男性の20人に1人、女性の500人に1人くらいの割合で、色の見え方が異なる人がいます。“色が見え方が異なる”を、もっと詳しく説明すると、“見分けにくい色の組み合わせがある”ということです。例えば、“赤と緑”、“だいたい色と黄緑”、“緑と茶”、“青と紫”、“ピンクと白・灰色”、“緑と灰色”、“黒と赤・緑”、“ピンクと水色”などが見分けにくい人がいます。日常生活だと、“緑の黒板の赤い文字が読みにくい”“信号の色が見分けにくい”“肉の焼け具合を間違える”“カレンダーの祝日が見分けにくい”“緑の木々の中の紅葉がわからない”“熟したトマトとまだ緑のトマトを区別できない”など様々あります。生まれつきのもので、個人差もあります。具体例がすべて当てはまるという訳ではありません。自らの色の見え方を知ること、色の誤認を減らすことも可能です。

ロードレース大会の練習が始まります! 体調不良やケガを防ぐためのポイント

走る前に水分補給を行い脱水症状(めまい、頭痛等)を防ぐ

体の水分が不足していると、血液めぐりが悪くなったり体温調節機能に障害が起こりパフォーマンスの低下を引き起こします。また、水分不足は走っている最中に、めまい、頭痛、吐き気、手足のふるえ・しびれ、ふらつき、足がつる、筋肉のけいれん等の脱水症状を引き起こすため、走る前にも水分補給をすることが大切です。走る前と言っても、直前に一気に大量に飲むと胃腸に負担がかかり腹痛の原因になったり、思うように走れなくなったりしてしまうので、走る30分前までに、コップ1杯分(200ml~300ml)程度の水分を飲むようにしましょう。発汗量が多い場合には水よりも塩分が入っているスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

睡眠を十分にとる



朝ごはんをしっかり食べる



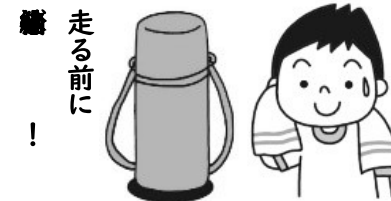
走りなれた靴をはく



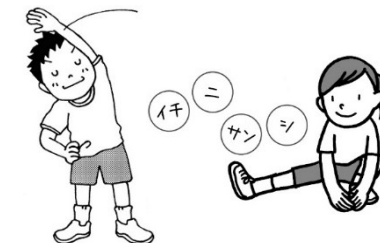
爪を切る



水筒・タオルを忘れない



準備運動をしっかり



体調が悪いときは無理をしない

