

ほけんだより 11

令和6年11月5日 小金井市立緑中学校 保健室



感染症が流行しやすい季節です

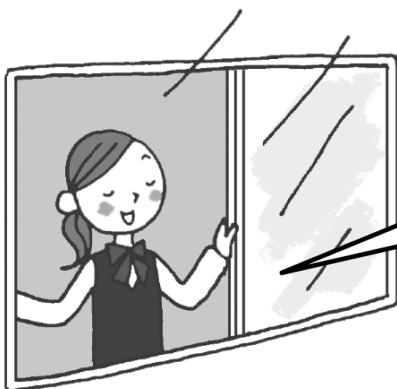
感染症が本格的に流行する季節になりました。都内では、9月頃からマイコプラズマ感染症の流行が報道されています。緑中では、マイコプラズマ感染症や溶連菌など複数の感染症がでています。先週は、学級閉鎖のクラスもありました。緑中では、特定の感染症が流行しているということではありませんが、発熱やのどの痛み、せきや鼻水の症状で欠席している人が増えています。少しでも体調が悪いと感じる人は、自分でできる感染症対策をして体調管理につとめましょう。

	マイコプラズマ感染症	溶連菌	インフルエンザ
潜伏期間	2～3週間	2～5日程度	1～3日程度
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触、経口	飛沫、接触
症状	【初期症状】発熱、けんたい感、頭痛 せきは初期症状が出た後、3～5日から始まることが多い。	のどの痛み へんとう腺のはれ	発熱(38.0℃以上) 頭痛、けんたい感、 筋肉痛、関節痛
予防方法	石けんやハンドソープを使った手洗い 必要に応じたマスクの着用、部屋の換気 など		

11月9日は
「いい空気」ですぞう!
換気をして、酸素欠乏症や
かぜを予防しよう!



汚れた室内の空気を
換気でスッキリ!

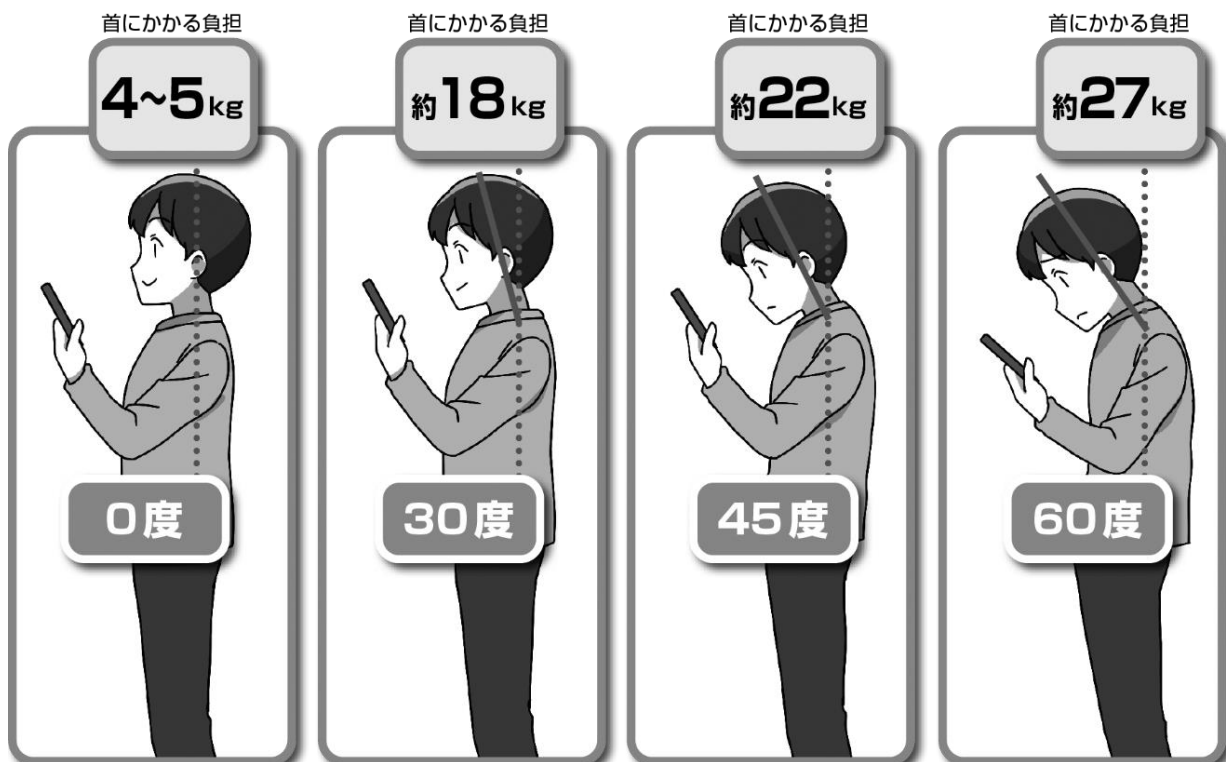


寒い空気を入れたくない、と思う人もいるかもしれませんが、換気は「酸素不足による体への影響をなくす」「かぜなどの集団感染を防ぐ」ために必要です。教室では「休み時間の5～10分間程度は窓を開ける」を実行しましょう!

スマホを触っているときの姿勢、大丈夫？

日常的にスマホを使用している人は多いと思います。スマホに夢中になって使うあまり、こんな姿勢になっていませんか。

スマホを見ているとき、頭を傾けた角度によって首への負担は変わります。



帰宅後に夜遅くまでスマホを使う人も多いようです。
このままだと、こんな不調が現れてきます。

- 肩こり、首の痛み
- 手のしびれ
- 頭痛
- めまい、吐き気
- やる気が出ない
- 疲れやすい



スマホの使い方、使う時間、
使うときの姿勢を見直そう！

スマホを1日1時間以上使用している人で

- スマホやパソコンの使用で肩や首がこる。
- スマホ、パソコンを1日5時間以上使っている。
- 猫背である。
- 天井を見ようとするとき首に痛みや違和感がある。
- 目が疲れやすい。ドライアイになっている。

のうち、当てはまるものが
2つ以上あったら要注意です。

