

# ほけんだより

9月号  
大庄北中学校保健室  
R6.9.5



台風が心配される中、2学期が無事にスタートしました。体感的にはまだまだ夏という感じが…店頭には秋の味覚が美味しそうに並んでいます。2学期はトライやる、文化発表会、市内総体など行事の時期。みなさんはどんな秋にしますか？本番で力を発揮できるよう、心と体の準備をしっかりして臨みましょう♪

## 歩く肺炎??マイコプラズマ肺炎が急増中

マイコプラズマ肺炎が8年ぶりに大流行しています。感染に気付かずに出歩いて、多くの人に菌をうつしてしまうケースが多いため『歩く肺炎』と呼ばれているそうです。

患者は子どもが多く、例年、報告される患者のおよそ80%は14歳以下だそうです。

感染経路は、飛沫と接触感染なので、学校などの集団生活の場合は今後注意が必要です。

(NHK ニュースより➡)

### 「歩く肺炎」マイコプラズマ肺炎は…

- 乾いたせきが長く続く
- 潜伏期間 2~3週間

- いつ感染したかわかりづらい
- 風邪と勘違いしやすい

➡ **気づかず広がるリスクも!**



感染しても無症状だったり、治療をしなくても治るレベルの軽症が多いようですが、肺炎や気管支炎を引き起こすケースもあるようです。症状が強かったり、咳が長引く場合は、受診して医師の指示をおおぎましょう。

★マイコプラズマ肺炎は学校保健安全法で第三種の感染症に分類されています。欠席期間については、医師の指示をいただき、その旨学校に連絡をください。『出席停止』扱いになります。

感染症を広げないために～

「しっかり手洗い」「タオルなどの共有はさける」「マスクの着用など咳エチケット」

## 「もしも」に備えて…備えあれば憂いなし!

この夏は、災害への備えをしたご家庭も多いと思います。命を守る備え、身の回りを見直しなど、何が起こるかわからないこの時代(>\_<)自分の身は自分で守れるよう準備をしておきたいですね。

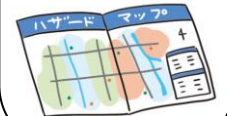
はなれた時の集合場所は…

連絡の手段は

避難持ち出し袋の点検しないと。



尼崎のハザードマップを確認しよう



日々の生活から予測して行動していくことはとても大切なことです。「先読み力」と言って先のことを見越した行動ができる力があると、いろいろな事が成功につながります。行動する前に「これで大丈夫?」「もっと良い方法ない?」と考えてみるといいですよ。ただし、考えすぎて、しんどくならないようにね(^\_^)

～9月9日は救急の日～

## 倒れている人がいたらどうする?

脳は、心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3~4分そのままの状態が続くと救命や回復が困難になると言われており、いち早く適切な処置をすることが大切です。

夏休みに、大庄北中の先生方は救命の研修を実施しました。2年生の保健体育で救命処置の学習をしますが、もし、みなさんが倒れている人をみかけたら、自分にできそうなことを勇気をもってやってほしいと思います。

「誰か来て～」と大声で叫ぶ



119に連絡する



AEDを持って行く



大人に知らせる



〇年〇組〇〇さんが倒れました  
血が出ています



大庄北中の  
AED 保管場所  
南館1階東トイレ奥