

ほけんだより 11月



令和6年 11月 12日
こやの里特別支援学校保健室

日に日に寒くなってきて、冬の訪れを感じるようになりました。
寒くなると、体がきゅっと縮こまってしまうがちですが、背筋を伸ばして
大きく息を吸って、からだも心も元気に毎日を過ごせたらいいなと思います。



今、流行している感染症は??



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは、コロナ禍以降年中流行している感染症とな
っていますが、今年は夏頃から手足口病、マイコプラズマ肺炎が流行していて、その流行はま
だまだ落ち着いた状況です。

手足口病

手の平、足の裏や甲、手足の指と指の間、唇や口の中に現れる小さい水疱性の
発疹が特徴です。手足全体、肘や膝、お尻に見られることもあります。1/2～1/3程度
の人に38℃前後の発熱を伴います。また、口の中に発疹ができると、痛くて食べら
れないこともあり、このような時は脱水に注意が必要です。

※手足口病の原因となるウイルスは複数あるため、再発することがあります。



マイコプラズマ肺炎



「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
感染症です。発熱や全身のだるさ、頭痛などのかぜ症状から始まり、数日経っ
てから咳が出てきます。咳は、痰を伴うことが少ない乾いた咳で、熱が下がっ
た後も長く続くことが特徴です。まれに重症の肺炎になることもあります。

感染症予防を続けよう!!

手洗い



換気



規則正しい生活



