

ほけん11月号 だより

令和6年11月22日
富山市立楡原中学校
保健室

風が冷たくなり、寒さを感じる日が増えてきました。寒くなり空気が乾燥してくると、インフルエンザやマイコプラズマ感染症等、さまざまな感染症が流行します。毎日の手洗いうがいや規則正しい生活習慣で体の免疫力を付けて、感染症を予防していきましょう。

～ マイコプラズマ感染症にご注意を ～

国立感染症研究所HPより

1医療機関あたり
全国平均
2.43人

↑↓ 前週比

病原体：肺炎マイコプラズマ
症状：咳、発熱、頭痛等の風邪
症状がゆっくと進行し、特に咳は少しずつ激しくなります。



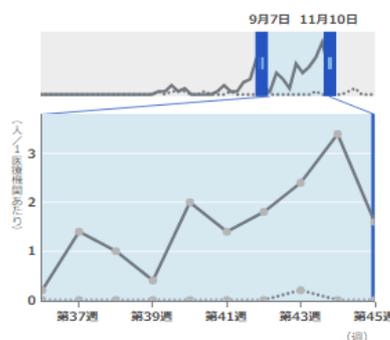
11月に入り減少傾向ですが、まだまだ注意が必要です。

感染状況の推移

2024年第45週 (11月4日～11月10日)

感染状況の推移では、今年と前年の感染者数の増減を比較して見ることができます。 [詳しくはこちら](#)

— 今年 (2024年) 前年 (2023年)



マイコプラズマ感染症とは、咳を主症状とし、秋冬に流行する感染症です。患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、家族内感染で大人も感染します。

マイコプラズマ感染症は、かぜと同じように発症した人の咳のしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、しぶきのついた手で鼻や口を触ったり（接触感染）することで感染します。

風邪との違いは、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状が少ないことです。また、「たん」のない湿いた咳も特徴です。

予防するためには、インフルエンザ等と同様で、手洗いうがいをしっかり行うこと、咳が出る人はマスクをして、咳エチケットを守ることが大切です。

～ 睡眠を甘く見ないで！ ～

これからの時期、期末考査や入試など、学習にしっかりと向き合うことが大切になってきます。そのためにも、規則正しい生活を送り、「睡眠」のリズムを整えていくことが必要です。

1日の使い方を見直してみませんか？



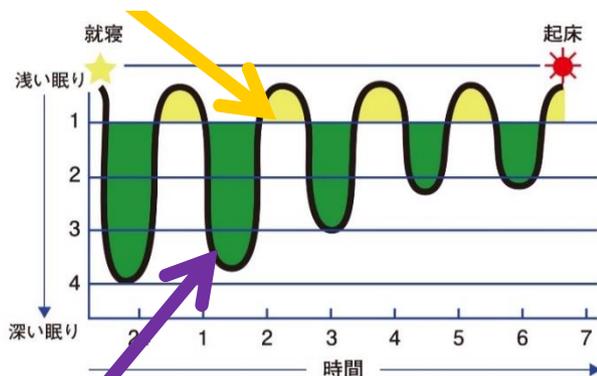
1日の
1
—
3

人生の
1
—
3

人生の3分の1を寝ている
なんてもったいないって？

いいえ、人間にとって、
睡眠はそれほど
大切なことなんです！

レム睡眠・・・情報の整理・分類・記憶をする



睡眠にはリズムがあり、一晩に、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を約90分間隔でくり返しています。これを4～5回くり返すことで質のよい睡眠を取ることができます。

ノンレム睡眠・・・脳を休ませる

【よい眠りのために】

- 部屋の明かりを暗くする。
- 寝る1時間前はブルーライトを避ける
(スマホやゲームを使用しない)
※スマホやゲームに多くの時間を使い、睡眠時間が不足しているという調査もあります。

睡眠をとらないと どうなる!?



保護者の方へ

令和7年度用 食物アレルギー調査の実施について (1, 2年生)

富山市では食物アレルギーを有する子どもたちが、安心・安全に学校給食が食べられるよう「学校における食物アレルギー対応マニュアル」を策定し、市内どの学校でも同じ対応をしています。来年度、食物アレルギーがあるために学校給食での対応を希望されるかどうかの調査を行いますので、本日配付の別紙をお読みいただき、「食物アレルギー調査票」の提出をお願いします。

提出期日 11月29日(金)