

ほけんだより

見附市立南中学校保健室

No.4

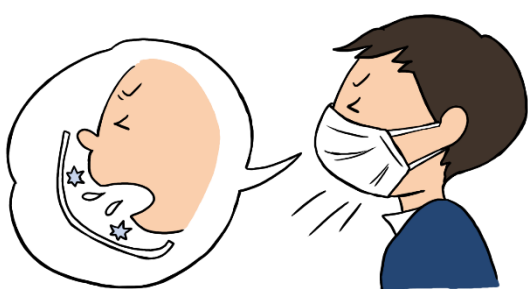
令和8年6月25日（木）

天気も安定しないこの季節、体調を崩したり、気分が悪くなったりする人が増えてきています。南中ではマイコプラズマ肺炎が流行の兆しを見せています。食事や睡眠を十分にとり、よい家庭生活を送って健康な身体づくりをしましょう！咳やのどの痛みがあるときは早めに病院を受診し、無理せず家庭で安静に過ごすことも大切です。

マイコプラズマ肺炎！かぜと見分けるポイントは「長引く乾いた強い咳」

マイコプラズマ肺炎は、子どもを中心に若い世代に多い、細菌によって引き起こされる呼吸器の感染症です。発熱、全身のけん怠感（だるさ）、頭痛などの初期症状は風邪とよく似ていますが、「乾いた強い咳が長く続くこと」が特徴です。軽症で済む人が多いですが、ただの風邪だと思って放っておくと、重症化したり、合併症が起きたりすることがあります。マイコプラズマ肺炎には、かぜ薬は効かず、抗菌薬で治療します。

「マスク」「手洗い」「換気」などで感染を予防しよう！



【マスク】咳やくしゃみが出るときは、マスクをするようにしましょう。マスクをしていないときも、ハンカチや服の袖で口を押さえ、周りの人から顔をそむけてするようにしましょう。



【手洗い】手には細菌やウイルスが付着しています。外から家庭内や校内に入ったときや、食事の前などに石けんで丁寧に手洗いをしましょう。



【換気】1時間に1回、5分間ほど空気を入れ替えるとよいといわれています。

マイコプラズマ肺炎は、感染から発症までの潜伏期間が2～3週間と比較的長く、その間に気づかないうちに感染が広がる恐れがあります。感染者の咳のしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、感染者と接触したりすること（接触感染）により感染します。マスクの着用や手洗い、換気といった基本的な感染対策を徹底し、予防しましょう。

保護者の皆様へ

- 学校感染症に罹患した場合は、欠席ではなく「出席停止」となります。罹患が分かり次第、速やかに学校まで電話連絡をお願いします。お電話にて、病名や医師から指示された療養期間等を確認させていただきますのでご協力ください。
- 毎日のお子さんの健康観察ありがとうございます。現在南中ではマイコプラズマ肺炎の感染が数人確認されています。咳やのどの痛みなど発熱のない風邪症状がある場合も、無理して登校せずに病院を受診し、自宅で安静にして過ごしていただきますようお願いします。

1 年生 歯科保健教室

6月16日（火）に新潟県歯科衛生士会から歯科衛生士をお招きして、1年生の「歯科保健教室」を行いました。歯周病や歯肉炎の知識や、正しい歯みがきの方法について学びました。口の中は定期的に病院を受診して治療や予防をしてもらうことが大切です。1学期、治療が必要な児童生徒には、ご家庭に治療勧告書を配付しました。まだ受診していない人は早めに受診をお勧めします。



- 下の歯が少し赤っぽくなっていたので、下の前歯を意識して今日からみがきたいです。矯正もしているので、矯正器具も意識しながらみがいていきたいです。
- 歯のきれいなみがき方についてよく分かった。歯肉炎は4つのポイントで見分けることができることが分かった。これからもむし歯や歯肉炎にならないようにしっかりとみがきたい。
- 歯肉炎にならないように毎日3回歯みがきをしたい。歯垢は歯みがきだけでは取れないので、たまにデンタルフロスもしたいです。
- 歯肉炎は歯垢が歯に長時間付いているとなってしまうと分かりました。歯肉炎はなってしまっても、しっかりと歯みがきをすれば健康な歯に戻ることも分かりました。何かを食べたらすぐに歯みがきをして、むし歯と歯肉炎を予防したいです。
- 歯を舌でなめた時、最初より歯がツルツルになっていてすごいと思った。前歯を10秒間横みがきするだけで歯が白くなったので、これからも続けていきたい。歯が凸凹している部分があるので、みがく時に工夫したり、糸を通したりしてきれいにしていきたい。

2 年生 性に関する指導

6月22日（月）には2年生の性に関する指導を行いました。2年生全員で、思春期で起こる体と心の変化や、「脳の仕組み」と「情報の見極め方」などをこれからの生活の中でどう対処していくかを考えました。生徒の振り返りをいくつか紹介します。ぜひ、この機会に、ご家庭でもお子さんと一緒に性について話ししていただければ幸いです。

- 今日の指導で脳にはアクセルとブレーキがあり、ものすごくイライラするときは脳のブレーキが工事中の時だとわかった。イライラするときは深呼吸をすると学んだのでもしイライラしたら深呼吸をしてイライラを落ち着かせたいです。これからは自分のことは自分で選んでいきたいです。
- 脳の働きによって、欲求がコントロールされることなどを初めて知りました。これからはインターネットなどでみた情報も正しいものと大げさなものがあることを考えてインターネットの情報を見ようと思いました。
- 男性の性に関することはあまり良くわからなかったもので、より詳しく知れた。脳の仕組み、アクセル、ブレーキの仕組みをしっかりと理解していきたい。月経で悩んでいる人がいたら、自分も女性だからこそ分かることを活かして今後の生活で助けていきたい。
- LGBTQ+は聞いたことはありますが、意味までは知らなかったもので勉強になりました。体調が悪そうだったり、イライラしている相手をからかったりせず、落ち着かせたり保健室に行くように言って思いやりたいです。性に対する情報が出てきたときは落ち着いて対処できるように頑張ります。
- 脳の働きでアクセルの部分は成長中だけど、ブレーキの部分は25～30歳までかけて成長することは知らなかったです。成長のスピードには個人差があるから焦りすぎないことや、からかったりしないことが大切だと思いました。今日の授業でSNSでは犯罪などの危険な目に合うかもしれないことがしっかりわかりました。これからは危険が潜んでいることもしっかり意識しながら、SNSで話している人に合わないようにすることや、すべての情報を信じすぎないよう気を付けながらSNSを使用していきたいです。