



令和 6 年 10 月 4 日
 東京都立永福学園
 校長 緒方 直彦
 主任養護教諭 木村真紀子

残暑が厳しい9月でしたが、ようやく暑さや和らぐ季節になってきました。10月は、朝晩と日中との寒暖差により体調不良となりやすくなります。着脱しやすい衣類やブランケットなどを上手に活用して体温を調整し、寒暖差に対応していきましょう。

10月の保健行事

日程	内容	対象
10月 16日(水)	高2宿泊前検診	高等部2年生修学旅行参加の生徒は、必ず宿泊前検診を受けてください。 13:30からとなります。

- *小児神経診 : 10月10日(木)
- *整形診察 : 10月11日(金)・10月18日(金)
- *精神保健相談 : 10月25日(金)
 - ・希望される方は、**10月18日(金)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。
- *ユースヘルスケア相談(産婦人科相談) : 10月28日(月)
 - ・希望される方は、**10月21日(月)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

対象の方にはお知らせを配布しています。

保護者の方へ

9月のほけんだよりでもお知らせしましたが、**マイコプラズマ肺炎の流行**が続いています。東京都内では、9月第3週に入りマイコプラズマ肺炎の患者数が、統計をとり始めてから過去最多となりました。風邪のような症状が長引いて慢性化したり、繰り返し感染したりすることもあります。まれに重症化することもあるので注意が必要です。

2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎は学校感染症となります。出席停止の期間等、御不明の点は保健室までお問い合わせください。

9月頃より本校で散見した学校感染症



発熱後の登校の目安

発熱は体力を消耗します。回復して、元気で表情も良く、食事や注入ができるようになってから登校を再開するようにしてください。

おおよその目安としては、前日に発熱して翌朝自然解熱した場合や、解熱剤使用后、約24時間が経過しても再び熱が上がってくることなく、活気があれば登校は可能となります。

裏面もあります

目の健康～保健室の来室状況より～ 「白目が腫れる!？」

9月、「目がかゆい」「白目の部分がゼリー状になっている」と来室した児童・生徒が何人かいました。これは、目の結膜（白目の部分）に水が溜まってむくんでいる状態です。白目が盛り上がっているように見えます。



白目が腫れている時にみられる他の主な症状

- ・かゆみ
- ・充血（目が赤い）
- ・目やに
- ・違和感（目がゴロゴロする）

…など

原因は、花粉やハウスダストなどのアレルギー性結膜炎や、ウイルスや細菌に感染した結膜炎など、結膜（白目の部分）に炎症が起きている場合があります。

なるべく触らない、冷たいタオルで冷やして腫れをとるなどの対応をしても、なかなか症状が治まらない、他の症状が現れたなどの場合は、早めに眼科を受診しましょう。

秋の花粉症・アレルギー症状について

夏から秋にかけての季節の変わり目は風邪をひきやすく、また、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状が出やすくなります。風邪とアレルギー性鼻炎は症状が似ているため、注意が必要です。

症状



秋の花粉症は公園や道端、河川敷などに生えるクサヤヨモギなどの開花期に見られ、花粉の飛散ピークは9月から11月とされています。また、夏に繁殖したダニが秋を迎えて死滅してハウスダストとなりやすいため、ハウスダストによるアレルギー症状が出てきます。

原因とされるもの



日中は暖かくても夜間急に冷え込む10月は、温度差によっておこる「血管運動性鼻炎（寒暖差アレルギー）」もみられます。秋のアレルギー性鼻炎と原因は違いますが、症状はよく似ています。

いずれの症状も、症状が長引くと、目やのど、鼻の粘膜が弱るうえ、治療の効果が得にくくなる場合があります。症状がある時は、早めの受診をお勧めします。