

# 12月 ほけんだより

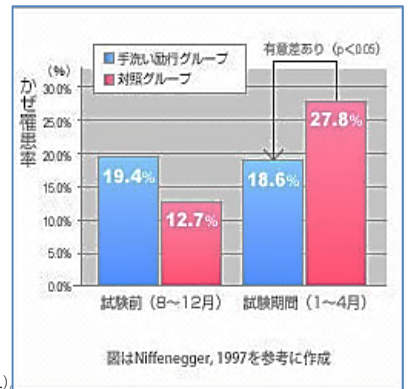
平成23年12月7日  
高松第一高等学校  
保健室

## ★手洗いをしよう!!

香川県感染症情報によると、香川県内で11月中で一番多かった感染症は、**感染性胃腸炎(ウイルス)**です。インフルエンザも流行の兆しがあります。また、日本全体で見ると**マイコプラズマ感染症**が多く発生しています。そこで、これらの感染を防ぐために手洗いについて確認しておきましょう。

### ○手洗いの有効性

子供や若者の集団において、手洗いの励行によって呼吸器疾患の罹患率の低下や欠席日数の減少がみられたという報告があります。(右グラフ→)



(Niffenegger JP, J Pediatr Health Care 1997; 11:26-31; Margaret AK et al., Am J Prev Med 2001;21:79-83. Hammond B et al., Am J Infect Control 2000;28:340-346.)

### ○手洗いの方法

石けんを泡立てながら、15秒から20秒洗いましょう。特に冬場は、水も冷たいですが、しっかり洗いましょう。洗った後に手を清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

### ○手洗いのタイミング



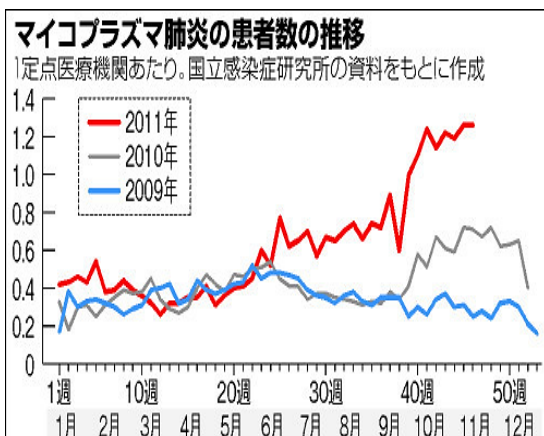
©SARAYA CO., LTD.

## さあ、みんなで手をあらおう!!



※頻繁な手洗いは手荒れに繋がることがあります。手荒れがあると手洗いがおろそかになりやすいので、手洗いが多くなるシーズンは、ハンドクリームを塗るなどのケアも大切です。

## ☆マイコプラズマ感染症を予防しよう!!



マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。国立感染症研究所によると、マイコプラズマ肺炎の11月14~20日の受診患者数が1定点医療機関当たり1.26人となり、調査を開始した平成11年以降、過去最多となっています。

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという病原体が体内に入り込むことで感染します。飛沫(せきやくしゃみ)や接触により感染し、潜伏期間は2~3週間です。発熱、頭痛、全身倦怠感などの初期症状があり、3~5日後にせきが出てきます。乾いたせきが出る事が多く、せきは3~4週間近く続きます。中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を起こすこともあります。

**予防法は、入念な手洗い、うがい、マスクの着用です。**

微熱が続いたり、咳が長引いたりしている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。