

# ほけんだより 12月号



朝夕めっきり寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じるようになりました。今年も残すところあとわずかですね。みなさんにとってどんな1年になりましたか？残り1ヶ月、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください。

## ～マイコプラズマ肺炎って知ってる？～

今、マイコプラズマ肺炎が流行しています。

### ★マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ細菌（バクテリア属）による感染によって呼吸器に症状を発症する細菌感染症の一種です。マイコプラズマ肺炎は1984年と1988年に大流行したこともあり、4年おきに大流行する感染症として「オリンピック熱」とも呼ばれています。しかし現在は夏期オリンピックが開催される年度などを問わず地域的に流行するようになってきており、季節的には秋から春にかけて流行しはじめる傾向が確認されるようになってきています。



### ★マイコプラズマ肺炎の症状の特徴

マイコプラズマ肺炎に感染し潜伏期間を過ぎて症状を発症しはじめると、まず初期症状として風邪に類似する咳や軽い発熱などの症状を発症するようになります。

尚、感染後の代表的な症状としては、夜間に集中して発症することが多い咳と発熱です。初期症状の段階から乾いた咳が繰り返し起こるようになり、治りかけの終盤になるとやや湿った咳が出るようになるのが特徴の1つです。

### ★マイコプラズマの潜伏期間

①感染	②潜伏期間 約2～3週間以内	③発症 1～2週間	④回復期 (咳は1ヶ月ほど続くことも)
-----	-------------------	--------------	------------------------

※②③の期間は他人へ感染させてしまいます期間です。

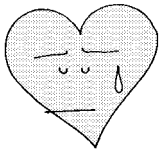
※発熱が治まっても咳は長期的に続くケースも多くあるので注意が必要です。

### ★マイコプラズマ肺炎の治療法

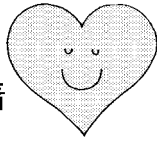
マイコプラズマ肺炎の治療は基本的に自然治癒によって回復を計ることが基本です。通常の風邪と比較すると治療期間はやや長くはなりますが、水分をしっかりと補給し安静を保つことで症状は治まり、体力も回復してきます。尚、細菌に対する薬を使用する場合は、病院の医師が処方した薬のみ使用します。

### 代表的3つの症状

- ①乾いた咳が続く（夜間が多い）
- ②発熱（38～40度近い高熱）
- ③胸痛・疲労感（胸の痛み）



マイナスの感情



プラスの感情

悲しい、不安、腹が立つ…、  
マイナスの「感情」に対処するために  
知っておいてほしいこと

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」というもの、自分自身のものであり、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友だちから憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカツと頭にくるのは自然な「感情」といえるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったり、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます…。では、そうならないためにはどうすればいいのでしょうか？

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まずそのことをしっかりと認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。好きな音楽を聴く、おいしいケーキを食べる、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスをする…、例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをしたあとには、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることに気づくでしょう。

## ～教室の換気をしてください～

空気が乾燥している冬はウイルスが床に落ちないでいつまでも空気中に漂い続けるため、風邪などをひきやすくなります。換気をして風邪予防をしましょう。

