

すこやか



令和7年11月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより ②

10月中頃より、本校で「マイコプラズマ感染症」と診断されるお子さんが見られるようになってきました。この感染症は潜伏期間が長いため、じわじわと広がります。もしも、咳や発熱などの症状がありましたら、一度病院を受診されることをおすすめします。あわせて、これからの時期は感染症が流行する季節です。感染症予防にも御協力をよろしくお願ひします。

マイコプラズマ感染症って？

症状

発熱、頭痛、のどの痛み、声のかすれ、胸の痛み
乾いた咳（解熱後も3~4週間続くことがある）、
*特徴的なのは咳が長引くこと。

登校の目安

医師が「感染の恐れがない」と判断するまでは登校を控える

予防

- 手洗い・うがいの徹底
- マスクの着用（咳がある場合）
- タオルや食器の共有を避ける
- 部屋の換気をこまめに行う



家庭でのケア

- こまめに、少量ずつ水分補給
- 無理せず休ませる
- 換気・加湿を心がける
- 手洗い・咳エチケット



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さ調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

