

# ほけんだより 9月

令和6年9月発行  
長崎南高校 保健室

## 9月の健康管理～秋バテに注意しよう！

9月になって、暑さも少し和らぎましたが、なかなか夏の疲れが解消できていない人も多いようです。だるさや疲労感など、下記のような症状が続いている場合、「秋バテ」かもしれません。秋バテ対策を行ってみましょう。

### 秋バテの症状は・・・

- 身体がだるい
- 頭がボーっとして、無気力
- 疲れやすい
- なかなか眠れず、寝不足で、朝すっきり起きられない
- 食欲がなく、胸やけや胃もたれがする
- 顔色が悪い
- 肩こり・頭痛がする
- 立ちくらみやめまいがする

●症状が長引く場合や悪化する場合は、医療機関に相談に行ってみましょう。



### 秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 救急医療電話相談～救急安心センター「#7119」を知っていますか？

長崎県と21市町が協同して、住民が急な病気や怪我をしたときに、「救急車を呼んだほうがいいのか」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」などで迷った際の相談窓口として、専門家から電話でアドバイスを受けることができる仕組みです。24時間365日、医師や看護師が相談に応じてくれます。

### 【相談内容】

- ・救急車を呼んだほうがいいかな？（病気やケガの緊急性）
- ・今すぐ病院へ行くほうがいいかな？（応急手当の方法）
- ・どこの病院へ行けばいいかな？（受診可能な医療機関の案内）

令和6年8月1日  
よりスタートしています

詳細は長崎市 HP に記載されています。緊急時に備え確認しておきましょう。

[長崎市 | 救急安心センター「#7119」が始まります!! \(医師や看護師が24時間相談に対応\) \(nagasaki.lg.jp\)](https://nagasaki.lg.jp)

## 気になる感染症～マイコプラズマ肺炎

子どもの感染が多く、発熱や長引くせきなどの症状が出るマイコプラズマ肺炎の患者が県内で増加していて、過去5年間で最多の水準になっています。長崎県は、手洗いやうがいといった基本的な感染対策を徹底するとともに、せきが続く場合は早めに医療機関を受診するよう呼びかけています。

南高でも、マイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルスの罹患者も報告されています。感染症の予防・対策を行って下さい。

### マイコプラズマ肺炎とは

～厚生労働省 HP より抜粋～

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ( *Mycoplasma pneumoniae* )」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いものの一つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。

#### 1 | 主な症状

発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状がみられます(せきは少し遅れて始まることもあります)。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

#### 2 | 感染経路

感染した人のせきのしぶき(飛沫)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)により感染すると言われています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。

#### 3 | 予防と対策 手洗いはしっかりと。タオルの共用は避けましょう

普段から流水と石けんによる手洗いをするのが大切です。また、感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。せきの症状がある場合には、マスクを着用するなど“咳エチケット”を守ることを心がけましょう。

## 受診報告書や災害共済給付の書類の提出をお願いします

健康診断の結果、治療・検査が必要な人で、夏休み中に受診をすませた人は、報告書を担任の先生か保健室まで提出をお願いします。

また、学校管理下(部活動等)でケガ・熱中症等で受診した際の申請書類の提出についても、早めをお願いします。まだ手続きをしていない人も、早めに保健室に報告して下さい。

お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類