



2025年10月
松本工業高等学校
保健室

秋が深まってくると、^{あさぞむ}朝寒・^{よさむ}夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。

気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。

上着など服装で調整しながら、元気に過ごしましょう。



“百日咳”に注意！

百日咳は「学校で予防すべき感染症」の第2種に含まれており、出席停止の期間は
「特有の咳が消失するまで、または 5 日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで」となります。

近年、全国で流行しており、長野県内では減少傾向にありますが毎週新規に30人程が感染しています。

感染力が非常に強く、初期症状が軽く療養しないため、感染が拡大しやすい感染症です。

定期予防接種を幼児期に受けていますが、効果が薄れるため、高校生も感染する可能性があります。

◎ 感染経路：咳やくしゃみによる飛沫感染・手についた菌が鼻口から入る接触感染

◎ 潜伏期間：7～10日

◎ 症状：軽い咳や鼻水、微熱から始まり（カタル期）、激しい発作性の咳が出ます（痙咳期）。

乳幼児は重症化しやすく、特有の咳（コンコンと止まらない咳、咳で夜眠れない、咳き込みすぎて吐くなど）が特徴的です。経過は回復まで2～3か月かかり、その名のとおり100日近く咳が続くこともあります。

症状の経過

潜伏期 (7～10日)	カタル期 (約2週間)	痙咳期 (約2～3週間)	回復期
自覚症状なし 感染力あり	軽い咳・鼻水・微熱 軽い風邪症状が続く、 咳で感染を拡げる。	特有の咳が続く。 発症から3週間は排菌する。 抗菌剤により排菌期間短縮できる。	咳は落ち着くが続く

◎ 検査と治療：鼻拭い検査で結果が出るまでに2～3日かかるため、登校して良いかどうかは主治医に指示を受けてください。抗菌剤が有効ですので、処方された薬は飲み切り、症状が回復しない場合は再度主医師に相談してください。

◎ 予防：換気、マスクの着用、手洗いやアルコール手指消毒が有効です。

拡げないためには、咳が続く場合は受診し「学校で咳の風邪が流行っている」と医師に相談してください。

また、咳エチケットとしてマスクを着用し、各自マスクの予備を持参してください。

咳症状の感染症には、他にもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症などもあります。早めの療養と受診で流行を防ぎましょう！



※ 強歩大会に向けて ※

スポーツの秋。クラスマッチも盛り上がり、11月7日には強歩大会があります。体育の授業でも練習が始まりますので、当日に向けて体調を整え、自分のペースで参加しましょう。

▼▼▼ 事前の準備 ▼▼▼

★ 前日夜12時前には就寝し、朝食は必ず食べる。熱中症とエネルギー切れ予防に。

★ 靴ずれ予防に履き慣れた靴で参加する。爪を切っておく。
着替えやタオルを持参する。

今年は残暑が厳しく、
ハチが多いようです。

★ ハチ刺され防止のため、臭いのある制汗剤やヘアスプレー、化粧品、香水は使用しない。
ハチは外敵が巣に近づくと「これ以上近づくな!」という意味で「しつこく周りを飛び・空中で停止する・カチカチ音を立てる」ことがあり、じっとして飛び去るのを待つか、そっと身をかがめて逃げる。手で振り払うのは逆効果。刺された場合は競技中止となります。

♡ 持病のある人は予防薬の内服や、頓服を持参する。学校では薬を与えられません。
(喘息の吸入器や発作時の薬、アレルギーの薬、月経痛などの痛み止め、胃腸薬など)
食物アレルギーのある人は、当日スタート前にアレルゲンを摂取しないこと!

▼▼▼ 当日の健康チェック ▼▼▼

次のうち、当日ひとつでも✓がつく人は、参加が難しい場合があるため、担任の先生に相談して下さい。

- ☐ 熱や風邪症状がある
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ 朝食をとっていない
- ☐ 下痢や腹痛などがあり体調が悪い



▼▼▼ 競技中 ▼▼▼

急病・ケガの対応

競技中に気分が悪くなったり、ケガをしてしまった場合は、我慢せずにコース上の安全な場所で腰をおろして救助を待ちます。発見した人は巡回車やポイントなど近くの先生に救助の要請をしてください。

脱水に注意

運動中は発汗により体内の水分が不足します。
競技前に十分水分を摂取し、給水ポイントでも水分補給をしましょう。また寒暖の差が大きい時期ですので、衣服の調節ができるよう準備してください。

FUN RUN



けがで受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象になりますので、保健室へ知らせて下さい。