



令和6年11月22日(金)

三沢高等学校 保健室

インフルエンザが流行期に入りました。県内では、県南での報告が増えています。新型コロナウイルス感染症も微増しています。また、下北や津軽ではマイコプラズマ肺炎(潜伏期間が2～3週間程度と長いのが特徴)が再び増加しています。長引く咳や鼻水といった症状の風邪も流行しています。2年生は修学旅行、3年生は共通テストを控えています。自分の体を守る行動は、周りの人を守る行動につながります。予防行動と、初期症状時には早めの対処行動を心がけましょう！

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		●			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		●			登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



発症

コロナもインフルもここは同じ
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事



✓
適度な
運動



✓
予防接種

✓
十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



感染症の主な感染経路

*飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 5 μm 以上。水分の重みで 1～2m 以内で落下する。

*接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

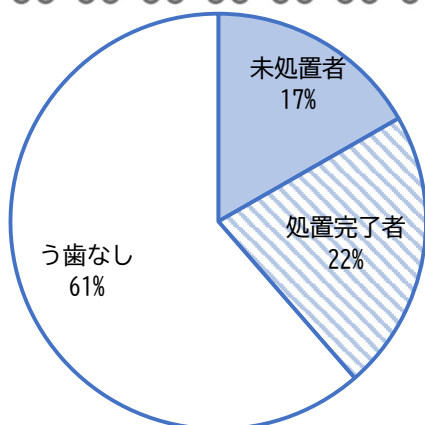
*エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空气中を漂い、それを吸い込むことで感染する。

*空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 5 μm 以下。長時間空气中を漂い、広範囲にひろがる。

歯科検診の結果



今年度の本校におけるう歯被患率（未処置者＋処置完了者）は38.6%で、令和5年度青森県平均45.0%を下回っていますが、令和4年度全国平均38.3%よりは上回る結果でした。永久歯の1人当たり平均う歯等数は1.3本で、青森県平均1.77本を下回っています。

口腔状態をみると、歯垢の状態（若干付着22.0%、相当付着4.1%）、歯肉の状態（要観察22.0%、要精査1.3%）でした。歯磨きはされているものの、磨き残しがあるようです。

隅々まで丁寧に、デンタルフロスや歯間ブラシも使って磨いてみませんか♪

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



HPV ワクチンのキャッチアップ接種について

「HPVワクチンのキャッチアップ接種」について、「15歳以上の女性は、合計3回の接種が必要であり、年度内に公費での接種を完了するためには、令和6年9月中に1回目を接種する必要がある」と周知されていました。県より、標準的な接種方法がとることができない場合について、以下の通知がありましたのでお知らせします。

〔厚生労働省からの通知より抜粋〕

「標準的な接種方法をとることができない場合の接種方法について」

4価及び9価ワクチンについては最短4ヶ月で接種を完了する方法が示されている。接種対象者ご自身の体調等を考慮し、無理のない接種スケジュールを計画いただくとともに、令和6年度中に当該ワクチンの3回接種を完了することを希望する場合は令和6年11月末までに接種を開始することをご検討ください。

お住まいの市町村から「HPVワクチンのキャッチアップ接種」の通知がお手元に届いていると思いますのでご確認ください。



11～1月スクールカウンセラー来校日

11月27日（水）13:30～16:30
12月11日（水）13:30～15:30
1月15日（水）13:00～16:00

※相談を希望する生徒は、担任か保健室までお知らせください。

※保護者の方もご利用いただけます。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとの相談をご希望の際は、担任か保健室までご連絡ください。