



令和6年12月24日(火)
三沢高等学校 保健室

今年は11月下旬から12月上旬にかけてインフルエンザA型が大流行していました。全国的にもインフルエンザ、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑(りんご病)が流行しており、これに加え、新型コロナウイルス感染症も県内では増加傾向です。例年、年末年始の人の行き交う時期を境に、更に増加する傾向があります。これまでも一人一人が感染予防を心がけていると思いますが、継続して取り組むことを大切です。自分自身だけではなく、まわりの人も守るためにも予防に努めましょう。

ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を開け切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、睡と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

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	

発症日を入れてね。
元気回復

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」

インフルエンザは、主に飛沫感染のため、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。

また、症状の出ない不顕性感染や軽症の例もあります。このため、普段からマスクの着用などの『咳エチケット』を心がけることで感染の可能性を減らして、自らの体と周りの人の体を守ることにつながります。

自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上抑える研究結果もあります！

咳エチケット
心がけよう！



日常生活や学校生活を過ごしやすくするためにも、また、大切な場面で実力を出し切るためにも体のメンテナンスをすることが大切です。

特に、3年生で卒業後地元を離れる生徒は、慣れない土地で病院を受診するよりは、今のうちに治療を終えた方が安心です。

また、メガネやコンタクトレンズの調整が必要な人は冬休み中に眼科に行きましょう。時間のかかりそうなむし歯の治療などは、今から始めて春までに治療を終えましょう。口の中の健康が全身の健康につながります。

♥・1～3月スクールカウンセラー来校日・♥

- *1月15日(水) 13:00～16:00
- *2月 5日(水) 13:00～16:00
- *2月25日(火) 9:00～11:00
- *3月11日(火) 9:00～11:00
- *3月21日(金) 9:00～12:00

※相談を希望するときは、学級担任または保健室までご連絡ください。