

保健だより 11・12月号

令和7年12月発行
三島高校保健室

今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって今年は、どんな一年でしたか？体調管理には十分気をつけて、元気に今年を締めくくりたいですね。三島高校でも、インフルエンザなどの感染症にかかる人が増加しています。本格的な流行はこれからですが、無理をすると感染は一斉に広がります。手洗いマスクの着用など基本的な感染予防行動とあわせて、周りにうつさない心がけをしましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

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気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

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(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 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。

今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。



- | | |
|--|---|
| ☐ 早寝早起きを心がけている | ☐ 適度な運動をしている |
| ☐ 朝ごはんを食べている | ☐ 自分なりのリラックス法がある |
| ☐ 夜はぐっすり眠れている | ☐ 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | ☐ 規則正しい生活をしている |

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



【保健室からのお願い】

- 歯の治療、めがねやコンタクトの調整がまだの人は、冬休み中に済ませましょう。
- 怪我の医療費請求の書類が提出できていない人は、早めの提出をお願いします。