



保健だより〜〈冬休み号〉



2024年12月23日
五所川原第一高等学校

いよいよ冬休みですね。冬休みの予定は決まっていますか。クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。ですが、楽しいイベントの中には多くの誘惑が潜んでいます。誘惑に惑わされず、気持ちよく新年を迎えましょう！そして、元気な姿で3学期に登校することを楽しみにしています。

さて、細菌とウイルスはどう違うの？って、方はたくさんいると思います。

細菌は細胞分裂によって、細菌が増えて感染症を引き起こします。

しかしながら、**ウイルス**は細胞をもたないため自分自身で増殖

することはできません。なので、**動植物⇔動植物・動植物⇔人間** というように、

動植物や人間がいないと生きては(増殖して)いけないのです。

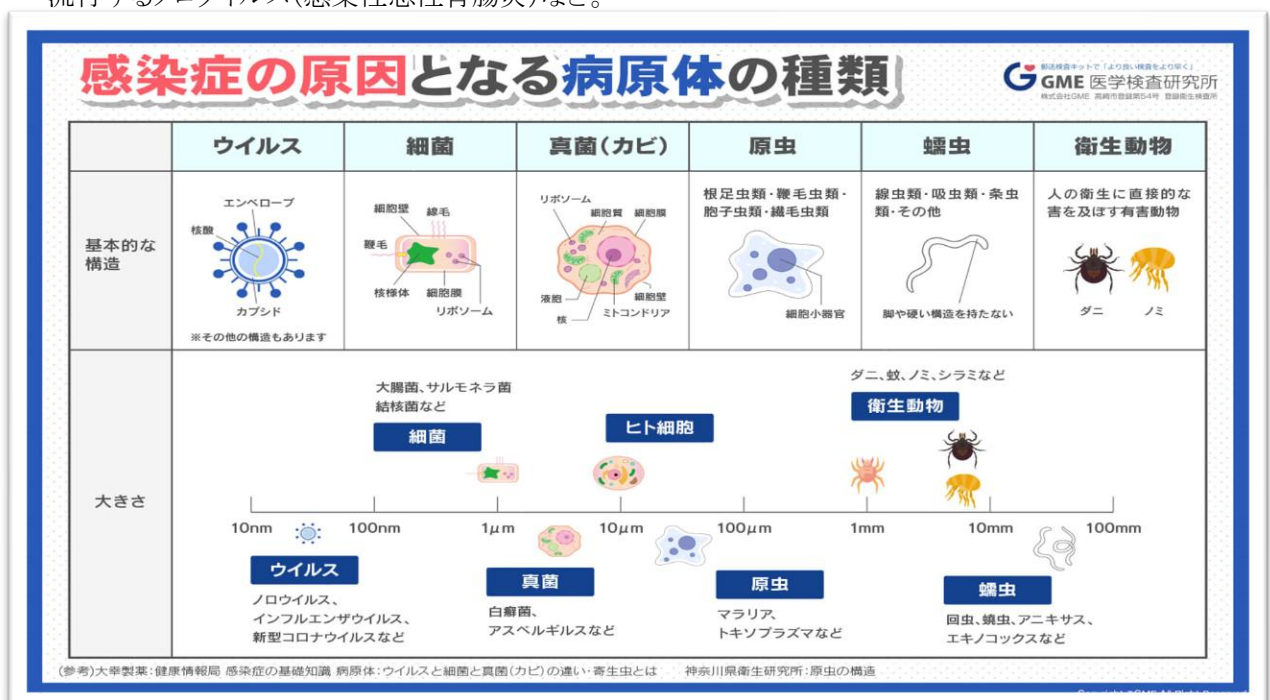
細菌とウイルスの大きな違いは「細胞の有無」と「自己複製が可能かどうか」という**2点**になります。



じゃ、人間が感染症になる細菌・ウイルスは何ですか？・・・

細菌→→溶連菌・劇症型溶血性連鎖球菌(最近でいう人喰いバクテリアともいわれていますね)・黄色ブドウ球菌(大まかに言うと風邪症状の原因)・マイコプラズマ(肺炎)など。

ウイルス→→季節性(新型)インフルエンザウイルス(12月～3月頃に流行する・ワクチン接種あり)・新型コロナウイルス(いつでも感染します・ワクチン接種あり→ただ、高額)・低温乾燥の時期に流行するノロウイルス(感染性急性胃腸炎)など。



感染症にならないためには・・・

- ◎食事 {栄養バランスがいい食事・朝、昼、夕しっかり3食を食べる！！}
- ◎しっかりと睡眠をとる！！
- ◎適度に運動する！！
- ◎手をしっかり洗う！！
- ◎歯磨き・うがいをしっかりとる！！
- ◎外に出かける時はマスクをかける！！

免疫力を高めて、細菌やウイルスに罹らないようにしましょう！！

かか
Add: Stock | #25086911

<冬休み中の感染症連絡について>

冬休み中にインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症に感染した場合は、学校に連絡をお願いします。



楽しい冬休みを過ごしてくださいね🎵

🌸 R7年1月のスクールカウンセラーの日 🌸



です。

