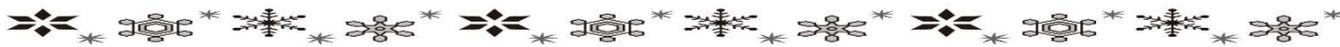


ほけんだより 12月

南宇和高校
保健室

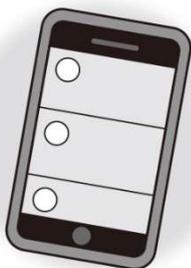
12月になり、今年も残りわずかになりました。2024年はどんな一年でしたか？目標を達成することはできましたか？やり残したことがある人は、この一か月で自分にできることを精一杯やってみましょう。12月は気温が急激に低下して、体調を崩しやすくなる時期でもあります。そのため、服装の調節や体調管理を万全にして、みなさんが元気な姿で2025年を迎えられるようにしましょう。



「人権」とは、全ての人がかげがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利です。他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例として挙げられるのは、友達や家族などの悪口です。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。また、いつも冗談で言う言葉でもSNSなど相手の表情や雰囲気が見えないところでの発言は、受け取り手が悪口と感じてしまうこともあります。これらは人権侵害にあたります。そのため、発言や発信する前に、その言葉は人を傷つけないかを考えることが必要です。



SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

終業式が終わると冬季休業に入ります。年末年始は家族や友達などに関わる時間を大切にすることが多いと思います。普段よりも時間が多く取れるため、いつも以上にメディアの使い方や自分の言動に目を向けて自分も他人も傷つけないようにしましょう。思っているだけでは相手には伝わらないため、自分の気持ちをあたたかい言葉にして届けることで、誰もが持つ「人権」を尊重して、守ることもつながります。「世界人権デー」を機に人権について自分なりに考えてみましょう。



12月はクリスマスやお正月など様々なイベントがありますね。冬休みに入って、自分の時間が取れてやりたいことに全力になれる一方、偏った食事や睡眠不足など不規則な生活になりがちです。この時期は、感染症なども流行しやすく、抵抗力が落ちる生活を続けていると、様々な感染症に罹患しやすくなります。気持ちよく2024年を終わらせるためにも規則正しい生活を心掛け、元気な心と体づくりを目指しましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



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



窓を閉め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、唾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。

ほけんしつ
保健室からの

お知らせ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について[㊦]

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。初診から治療するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。申請するには医療機関や保護者の方に記入してもらう書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。ご不明な点等ございましたら、保健室までいつでも相談してください。