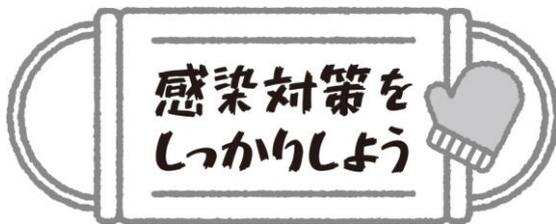




令和6年11月29日
一迫商業高等学校
保健室発行

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって令和6年はどんな年でしたか？
目標に掲げたことが達成できた人、まだ途中の人、全く達成できなかった人、それぞれだと思います。
先生が毎年目標にしていることは「笑顔いっぱい楽しく元気に過ごす」ことです。今のところ体調を崩すこともなく、目標はほぼ達成できています。令和7年もみなさんと笑顔で楽しく元気に過ごすために、体調管理をしっかりしようと思います。
急に寒さが厳しくなりましたが、冬休みまではもうすぐ！体調を崩すことなく元気に学校生活を送ってください。

12月の保健目標：感染症予防に努めよう



現在、本校では感染症のまん延はみられません。しかし、かぜ症状を訴える人は増えています。みなさんに心がけて欲しいことは一人ひとりが感染予防を意識した行動をとることです。

「かからない」「うつさない」を意識して、必要最低限の感染対策をこれからもお願いします。

★一人ひとりができる感染対策★

- ① マスクは正しく着用
(かぜ症状がある場合は特に着用をお勧めします。鼻出し・顎かけは意味がありません！)
- ② 手洗い・うがい・手指消毒は丁寧に
(石けんで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐ、2回繰り返すとウイルスはほぼゼロになります)
- ③ 寒くても換気(対角線に窓を開け空気の通り道をつくってウイルスを追い出しましょう)
- ④ 体調不良は無理をしない、休養することも大切(不調が続く場合は医療機関の受診をお勧めします)



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、ウイルスを追い払きましょう。

12月のカウンセラー来校日 3日(火)・17日(火)

一人で悩まないで



- 希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。
来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。

●自分の健康は自分で守る！セルフメディケーション●

No.7

人権について考えてみよう

みなさんは「人権」について考えたことはありますか？
言葉では聞いたことがあるかもしれませんが、意識して考えたことはないかもしれません。
今回は「人権」ってなんだろう？を一緒に考えてみましょう。

人権ってなあに？

人が生まれた時から持っている権利のことで「誰でも、その人がその人らしく、幸せに生きる権利」のことです。昭和23年(1948年)12月10日、国際連合総会で、全ての人と全ての国とが達成していく共通の基準として「世界人権宣言」が定められました。そしてこの日を「世界人権デー」にしました。人権は保証されるべき大切な私たちの権利です。

人権侵害ってどんなこと？

人権侵害とは、誰でも、その人がその人らしく幸せに生きる権利が守られていない状態のことです。
例えば、女性や子ども、高齢者、障がいのある人、同和問題、外国人、性的マイノリティに対する問題などが挙げられます。また、インターネットによる誹謗中傷や、いじめ、感染症患者に対する差別も人権侵害といえます。

私たちが考えなければいけないこと

誰もがその人らしく幸せに生きるためにはどうしたらいいのでしょうか。先生は「認めること」が大切だと考えます。世の中には誰一人として同じ人はいません。自分も、友だちも、一人ひとりが違うということを理解して、それぞれの違いを大切にすることが認めることに繋がっていくのではないのでしょうか。

自分や相手を認めることから始めませんか

みなさんは自分のどんなところが好きですか？
自分のいいところを見つけられると、自身がついてもっと自分を好きになるかもしれません。
では友だちのどんなところが好きですか？
友だちのいいところを見つけられると、今以上に素敵に見えてもっと好きになるかもしれません。
自分と相手の「よくないところ」や「違う」ところにばかり目を向けるのではなく「いいところ」や「違いを認める」ことで、世の中をもっともっと素敵にできたらいいですね。

