

保健だより 12月



徳之島高等学校
保 健 室
令和6年12月2日

日中気温の上がらない日も多くなり、冬の訪れを感じずにはいられない今日この頃です。今年も残すところあと30日あまりですが、みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか。新年に立てた目標を達成できたでしょうか。達成できたという人は、それらを振り返り、また新たに来年の目標について考えてみてください。残念ながらまだ達成できていないという人も、今年はまだあと1ヶ月あります。ぜひ目標達成のために何かしら行動を起こしてみたいはいかがでしょう。

今年1年大きな病気やけがをした人もいたかもしれませんが、今こうして健康でいられることに感謝の気持ちと誇りを持てるといいですね。1年間一生懸命頑張ってきた自分自身を精一杯労り、元気に新年を迎えたいものです。

スクールカウンセリング日程

実施日：令和6年12月11日(水)

場 所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年最後のスクールカウンセリングとなります。申込書の提出期限は、通常カウンセリング日の1週間前としていますが、当日の急な相談も対応可能です。少しでも気になることや興味がある場合は、ぜひ一度保健室に相談に来てみてください。

御 確 認 く だ さ い ！

学校管理下(授業中や登下校中)でけが等をして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すると、災害共済給付を受けることができます。保健室で把握できている分は、都度生徒便で申請に必要な書類をお渡ししているところです。災害共済給付の申請を希望される場合には、必要書類を揃えて保健室まで提出をお願いします。

なお、万が一、学校管理下でのけが等で受診をしたけれど、保健室から書類を受け取っていない等がございましたら、遠慮なく保健室まで御連絡ください。

今年のテーマは、



「世界エイズデー」は、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、WHO(世界保健機関)が1988年に制定しました。レッドリボンはそのシンボルマークです。見かけたらぜひ思い出してみてください。

また、保健所では、無料かつ匿名でHIV検査を受けることができます。気になる人はまず電話で相談してみるのもいいでしょう。

「知ることから、もう一度。」



お酒やたばこは断ろう

冬休みは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ね。とくに年末年始は、親戚や友人が一堂に会するなど、いろいろな人と顔を合わせたり食事を共にしたりする機会が増え、とても楽しいものです。しかし、そんな賑わいの時こそ、お酒やたばこなどの様々な誘惑がおそってきます。身近な人が軽い気持ちで勧めてくることもあるかもしれませんが、その誘惑にのってしまつてあなた自身はもちろん、勧めた人も罪に問われることになります。お酒やたばこは、体に悪い影響を及ぼす危険があるために、法律で年齢が定められています。賑やかな雰囲気にならず、二十歳になるまでお酒やたばこはきちんと断る強さを持ちましょう。



12月10日は世界人権デー



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけ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てしまうものです。例えば、友だちの悪口。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だと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。

これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



手洗いは1,800年前からの習慣!?

神 社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

