

ほけんだより

令和6年12月23日
唐津青翔高等学校
2年生保健委員が作成しました

冬休み号

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずふる、と震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったり、熱が出る前触れかも。おにかい部屋でふる、と来た人は、酷くはらはいうちに布団に入りましょう。

冬はケガをしやすい?!



筋肉が硬くなる!

寒いと筋肉が縮こまり、硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり、転んだり、しやすく、怪我しやすいです。準備運動は入念に!



① ポケットに手を入れてはう!

手を冷たいかわらとポケットに入れたまま動き、転んだときに手をつくと、冷たい手で大けがに繋がります。必ずしも。



① 暖房器具などの使用!

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も!!



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ます。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ずることもあります。



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。

もうすぐ冬休み！

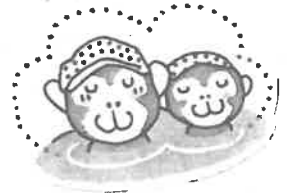
思いやり

楽しむ♪がんばるための言葉



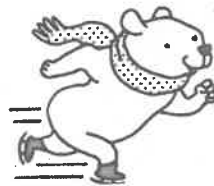
③ くそうであたにかく

→ 薄着はNG。上ちに重ね着を
しよう！



④ っりゃうは外で運動しよう

→ 寒いとつい家に引きこもりがち。でも、
適度に体を動かしましょう！



⑤ ンシう的は食生活を

→ 食のバランスに注意して、
腹八分目を心がけよう！



⑥ いっも手洗い忘れずに

→ 手洗いは感染症予防の基本です。
清潔はハンカチをポケットに！

⑦ ゆっくりお風呂に入ろう

→ シャワーだけに済ませず湯船
にゆっくりかきこまよう！

⑧ まずは早起きから

→ 生活リズムを保つコツは
"早起き！"

学校ある日と同じ時間に
起きよう！



⑨ なんでもなんでも投稿しない

→ SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに？！

