

ほけんだより



福智高校 保健部 2022年12月



この1年、がんばったみなさんへ!

みなさんの協力のおかげで、学校行事も少しずつ再開できた1年。今年はどうな1年でしたか?きっとどの思い出も素敵なものでしょう。中には、楽しい・嬉しいことばかりではなく、悔しい・辛いこともあったと思います。辛くて苦しいのはそれだけ頑張っている証拠。最後まで取り組む心が自分を強くします。来年もまた新しい自分へと成長できるよう、この1年を振り返り、新しい目標を考えてみましょう!



献血セミナー&学校献血を実施しました

11月25日(金)に赤十字血液センターの方をお迎えし、3年生を対象に献血の役割や重要性についてのセミナーを実施しました。「私たちが献血することで生きられる人がいることを知った。」「命は大切だと思った。」などの感想がありました。

12月12日(月)の学校献血では、2年生男子6名、3年生男子8名、女子2名、教職員10名の計26名にご協力いただきました。採血の針の太さに驚く生徒や、採血前に少し緊張する姿も見られましたが、献血バス内では和気あいあいとした雰囲気でもとてもリラックスした様子でした。残念ながら献血できない人もいましたが、献血に手を挙げてくれたみなさんの温かい気持ちに感謝です。ありがとうございました。



スタッフの方から「福智高校の生徒さんは挨拶ができて、礼儀正しいですね。」と嬉しい言葉をかけていただきました。



ご協力ありがとうございました



世界人権デーとSDGs



12月10日は「世界人権デー」

1948年の第3回国連総会において「世界人権宣言」が採択されました。日本では12月4日~10日までを「人権週間」と定め、人権を大切にする考え方を広げるために様々な人権啓発活動を実施しています。

SDGs(持続可能な開発目標)では、世界人権宣言の精神を引き継ぎ、その前文で「誰も置き去りにしない(Live No One Behind)」との人権の理念を掲げています。



SDGs の17の目標のうち、人権に深くかかわるものがあります。

4 質の高い教育をみんなに



世界には貧困や内戦などによって、学校に行けない子どもたちが多くいます。「人権」が誰にでもあることを知り、そして他者の人権も尊重できるようになるためには、**幸せになる権利**があることを知り、自分の人権・他人の人権を大切にすることを学べる教育の機会が必要です。

5 ジェンダー平等を実現しよう



世界的に見て女性への差別はまだ存在します。雇用機会の不平等、暴力・虐待、不公平な家事労働、政治への参入など、日本も例外ではありません。「**男だから」「女だから**」で当たり前のように思っていることに疑問を持つところから始め、ジェンダーによる差別をなくしていく働きかけが必要です。

8 働きがいも経済成長も



世界人口の半数が未だに1日およそ2ドル(約273円)以下相当の生活をしているという統計があり、人権を無視した労働を強いられている人たちが多くいます。過酷な労働条件で経済成長をしたとしても、持続的な経済成長を続けることは難しいでしょう。**それぞれの人の立場に合った働き方**を認めようという姿勢がまず必要です。

16 平和と公正をすべての人に



安全で平和な世界を目指すことによって、**命に関わる人権**を守ることにもつながります。世界ではどのような紛争があり、何が起きているのかなど、紛争や難民問題に対して関心を持つことが大切です。



一人ひとりが人権についての理解を深め、人権感覚を高めていきましょう。



感染症対策をもう一度おさらい！

日毎に増加している新型コロナウイルス感染症ですが、12月～1月に感染拡大のピークが予想されます。今年はさらにコロナウイルスとインフルエンザの同時流行がとても警戒されています。

ウイルスは温度が高く、乾燥した空気では活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から体内に侵入します。乾燥する冬、暖房器具等で密閉された空間では、感染するリスクが高くなってしまいますので、感染症対策を強化していきましょう。



こまめに手洗い・
手指消毒をしよう



密集・密接・密閉空間
を避けよう



マスクは鼻までつけ
ましょう



こまめな換気を行
いましょう



乾燥対策で感染症もバリア！！
水分をこまめにとって喉を潤そう

体調が悪い時は
無理をしない

部屋の湿度は40～60%が最適湿度です。
ウイルスが増殖・活性化しにくい湿度を意識しましょう



風邪・感染症？体調が悪いとき…

- ① 熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、体を温かくして早めに体を休めましょう。体がほてって汗をかきだしたら、服を着替えるなどして体温調節をしましょう。
- ② くしゃみや咳、鼻水はウイルスを体外へ排出しようとし、発熱は、ウイルスが増えるのを抑え、ウイルスと戦う力を高めます。解熱剤等でむやみに熱を下げるのではなく、保温を心がけ、安静と水分・栄養補給などによりウイルスを排除する免疫の働きを助けるようにしましょう。



学校内での感染を広げないためにも、**無理をせず、
学校を休むようにご理解とご協力をお願いいたします。**



歯科検診の結果をお配りしています

「虫歯がない人は、3年間ずっと虫歯がないね！」
「治療に行っていない人は虫歯の本数が増えているね！」



歯科検診の際に、歯科医の先生から言われた言葉です。さらに、先生が気にされていたことは将来のみなさんと、みなさんの子どもたちのこと。

● 子どものむし歯は家族から移る

赤ちゃんは、むし歯菌を持たずに生まれてきます。成長していく中で、周りの人が保有しているむし歯菌が口移しで食べ物を食べさせたり、食べかけのものを食べさせたり、キスをしたりすると赤ちゃんにむし歯菌がうつります。

● 歯は一度削るともとは戻りません

むし歯や歯周病は痛くなってから歯医者さんに行って治せばいいという考えの方も多いかもしれませんが、何度も治療を繰り返していると、歯へのダメージも大きくなってしまいます。



歯を健康に保つ皆さんの姿を見て
周りの人たちも健康意識が高まります！
まずは丁寧なブラッシングから始めましょう☆

始業式は1月6日（金）です。



クリスマスや年末年始は様々なイベントがありますが、感染症対策をしっかりと行い、病気やケガ等のないようにしてください。始業式の日、みなさんとお会いするのを楽しみにしています★それではみなさん、よいお年をお迎えください。