

人定保健だより 12月 楽しくNight★

令和6年12月23日発行
人吉高校定時制 保健室

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっ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、筋肉をふる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ら、熱が出る前触れかも。暖かい部屋でぶるっと来た人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。



自分の命、周りの人の命を大切にしよう

11月27日（水） 全生徒、職員、保護者を対象に性教育講演会を開催しました

講師：NPO法人Coffee aid2021 深迫 祥子 様

演題：「生きていくために」

講演会では、大切な家族をなくされた経験や被害者支援活動で取り組まれてきたこととお話いただきました。

昨今報道で取り上げられることが多くなった闇バイトについても、訪問された刑務所で10代～20代の若い青少年ら



が悲しく寂しい人生を送っているという現実があることを教えていただき、自分たちの身近に危険があることを改めて考える機会になりました。最後には、NPO法人Coffee aid2021の取り組みとして、コーヒーとともに人と人をつなぐ被害者支援イベントや大学生と共同して緩和ケア病棟でのコーヒースーパージボランティアについてもお話いただき深い学びができました。

* 生徒の感想の一部を紹介します *



たとえ今がわからなくても、今日を生きることができることに感謝を忘れてはいけなかったと思います。命より大切なものはなく、お金などのために人の命や自分の人生を捨てるようなことはしないように、これからの人生を大切に生きようと思います。毎日のように人が亡くなっている世の中で、自分がこうして生きていられることを忘れず感謝して生きていこうと思います。



深迫様の取り組みについては、コーヒーを通して人と人がつながるということは、温かい雰囲気の中で打ち解けやすくなると思うし、被害者や遺族の方々にとってもすごく力になっているのではないかと思います。現在は闇バイトに手を染める同年代の人も多く、簡単に人の命が奪われてしまうといった悲しいことが起きています。私は命の重さ、尊さが分かる人間であり続けたいです。



私は、しのぶさんが亡くなった時の深迫さんの思いがとても印象に残りました。息子さんが亡くなり、ひどくつらい経験をされても、息子さんの遺志を継いでお店を始められ、二次被害にも耐えながら色々なところで講演会をする深迫さんの生き方にすごく感銘を受けました。

息子さんは自分の好きなことを仕事にされていてとてもかっこいいなと思いました。最近は闇バイト事件が多く起こっていて、卒業後も悪い人にかかわらないようにして今からの大切な10代20代の時間を過ごしていきたいと思いました。



冬の感染症にご用心

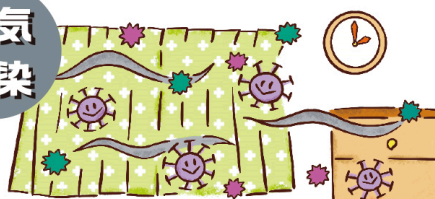
インフルエンザが今シーズン初めて注意報レベルを超えました。

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

ウイルスはどこから来るの？

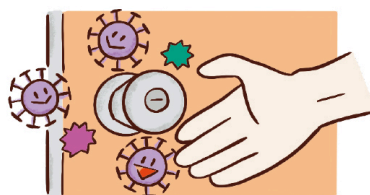
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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。

冬休み中に治療を済ませましょう

今年も残すところあとわずかになりました。年度初めの健康診断で受診を勧められて受診・治療がまだの人は、冬休みの間に済ませるようにしましょう。受診した人は、治療証明書の提出をお願いします。

受診・治療を済ませ、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。



1月のスクールカウンセラー来校日

🍀 山崎カウンセラー 1/15(水)

🍀 衛藤カウンセラー 1/14(火)

カウンセリング時間は調整できます。予約が埋まりやすい状況ですので、早めに予約をお願いします。保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。

