

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
 北区立明桜中学校保健室
 校長 菊池 修一
 明桜中学校 養護教諭

2024年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとってどのような1年でしたか？楽しかったこともあれば、辛いことや苦しいこともあったと思います。来年の自分の行動に活かせるよう、1年間を振り返ってみましょう。



明桜中の保健室では、今年は身長・体重を測りに来る元気な人がたくさんいました。体調不良の人やけが人がいる時は測定できないため、何度もチャンスをおかしている人もいましたね。元気な人がたくさんいた一方で、けがをする人が多い1年でもありました。

冬はケガもしやすい？!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がつれたり転んだりしやすくなります。
準備運動は入念に！

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

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。

2023年(去年) 4~11月のけが人	532人
2024年(今年) 4~11月のけが人	631人

けが人が去年とくらべて約100人も多くいました…

明桜中でけがが一番多いのは毎年5月です。体育祭に向けて練習でけがをする人が多くいます。2番目にけがが多いのは、去年は12月でした。体育の授業中にすり傷や打撲、突き指をする人がたくさんいました。一生懸命がんばっていてけがをした人もいれば、ふざけていてけがをしてしまった人もいます。気持ちが落ち着かない時や、焦っている時はけがをしやすくなります。時間と心に余裕をもって、生活するように心がけてみましょう。





「^{じんけん}人権」とは？

全員が生まれながらに持っている人間らしく生きていくための権利のことです。

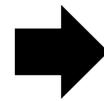
「^{せかいじんけん}世界人権デー」とは？

人権について、多くの人にしっかり理解してもらうために定められた日です。1948年のこの日に、「^{せんげん}世界人権宣言」の内容が決定しました。

「^{せかいじんけんせんげん}世界人権宣言」を知っておこう！

授業で習って覚えている人もいますね。「世界人権宣言」は、全ての人と国が達成すべき共通の^{きじゆん}基準として定められました。ひとりひとりの人権を守るための前文と30条の条文が書かれています。^{こくさいれんごうこうほう}国際連合広報センターのホームページに、やさしい日本語で書かれた世界人権宣言があります。とても分かりやすいので、ぜひ見てみてください。

この二次元コードから
「やさしい日本語で書かれた世界人権宣言」を見られます。



あなたは人権を大切にしていますか？

自分に人権があるように、自分の周りの人にも同じように人権があります。考え方や信じている^{しゅうきょう}宗教などの内面も、肌の色や顔などの外見も全員^{ちが}違います。全員顔が違うことが当たり前のように、内面や外見がひとりひとり違っていることは当たり前です。自分と違うことをからかったり、^{ひてい}否定したりしていませんか？

また、人の写真や動画を本人の^{きよか}許可をもらわず SNS にアップしたり、ほかの人に送ることも人権を^{そら}損なうこととなります。^{はんざい}犯罪として、罪に問われることもあります。自分がふだん何気なくしている行動や言葉が、誰かの権利を損なっているかもしれません。

自分の人権も周りの人の人権も大切にできるよう、言葉や行動を選びながら生活しましょう。

