Chamomile

第11号
令和５年１２月発行
長崎工業高校保健室

2023 年も残すところあと少し。皆さんにとっては、クリスマスやお正月と、楽しいことばかりの冬休みになればよいですね。気がゆるみやすい年末ですが、それぞれが気をつけながら過ごし、心も体も元気に 2024 年のスタートをきれますように！！
３学期の始まりには、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

人権とは、
誰もが
生まれながらにして持っている、
人間として幸せに生きていくための
権利です！

12 月 10 日は
世界人権デー
人権週間 12 月４日～12 月 10 日

世界人権宣言　第２条

わたしたちはみな、
意見の違いや、
生まれ、男、女、
宗教、人種、ことば、
皮膚の色の違いによって
差別されるべきではありません。
また、どんな国に生きていようと、
その権利にかわりはありません。

偏見　いじめ　差別

～フランスで起こっていること～

フランスで、昨年 2022 年３月に「いじめが犯罪」と定められた。
いじめは、「1 人以上の生徒がクラスメート(あるいは学校内外の生徒)１人に対して行う反復的な身体的暴力、言葉や心理的な暴力」と定義され、「いじめ行為は犯罪」として認識されている。
フランスでは「いじめは犯罪」と法律で定められているということ、加害者に対して「強制転校」を校長が命じることができること、さらに、被害者が自殺、自殺未遂をした場合に、加害者に懲役、罰金の重い刑罰が科せられることとなっているそうです。

自分が言われて嫌なことは絶対言わない。
自分と違う考え方の人や自分と合わない人との出会いを批判するのではなく、『面白い！』と思えるようになると楽しくなります。色んな違いを受け入れることができる『寛容な心』を持ちたいですね。
間違ってしまった時は、あやまったり、同じことを繰り返さないように努力しましょう。

生徒保健委員作成１２月

ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく汚しやすいなあ」これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？空気のやにただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！

A1　山崎　ひなた

『寒いから風邪をひく』はホント？

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。

風邪の原因はウイルスや細菌です。これらが私たちの体に入ってきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出します。しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。乾燥すると粘膜が減ります。また、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加温もしっかり行って、寒さに負けず元気に過ごしましょう!!

I1石本

低温やけどって何？

低温やけどとは

湯や熱い物に触れた時のやけどとは違い、44℃～60℃のあまり熱くない物に長時間触れることでおこるやけどのことです。
温度が低いため、気付かない内に重度のやけどになってしまいます。
特に今、寒い時期はカイロ湯たんぽホットカーペット、コタツを使うことでしょう。使う時は長時間同じ場所に密着させないようにして、この冬をケガなくのりきろう!!

I1　平野恵人

つぶやき《ヘアードネーション》

自分の髪が、ウィッグを必要としている子供たちの役に立つかもしれない・・・との思いで、4年前から髪を伸ばしています。切れたり、引っかかったり手入れは大変ですが、誰かのためになるかも・・・と信じて、できるだけ長くて丈夫な髪を届けたいと日々戦っているところです。なので、女子生徒のきれいで長い髪を見るとすごくうらやましいです。年齢的にも、最後のチャレンジになると思うので、ゴールをいつにするか決めていませんが、やり遂げたいと思います！募金もいいけど、何かの役に立てることってうれしいですね！（文責：近藤）