



ほけんだより 12月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和4年12月

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちも新たに大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！

3つの“首”をあたためよう



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下を◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

予防の第一歩は「正しく知ること」

12月1日は世界エイズデー

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。でも、コンドームを正しく使用しない性行



には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。

