

保健だより

新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年11月13日

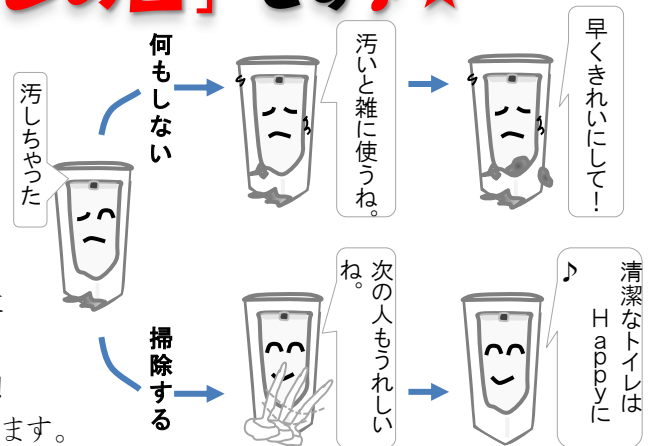


気温差が激しい日々が続いておりますが、皆さん、体調を崩さず頑張っておりますか？
もう少ししたら、空気の乾燥する時期が到来します。空気の乾燥は、のどや鼻の粘膜の炎症を起こしやすく、そこに細菌やウイルスが付着して感染症などを引き起こします。
感染症に罹らないように免疫力を高める生活(バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠、笑う、体を温めるなど)を送りましょう。



★11月19日は「世界トイレの日」です♪★

世界ではいまだ、3人に1人がトイレを使えない現実があることをご存知ですか？野外で排泄、環境(下水道)や衛生設備が完備されていないなどのトイレ問題の啓発のため、毎年11月19日が「世界トイレの日」と2013年7月国連総会によって設定されました。日本は水に恵まれ上下水道設備も整っているため、トイレに困ることがありませんが、諸外国では困っている人たちが多くいます。当たり前に使っていることに感謝♪後は、使う人の使い方となりますね。きれいなトイレの方がいいですね。自分が汚したらすぐに掃除をする！を継続すると、清潔が保たれ、気持ちよくトイレを使うことができます。



～自転車を利用している皆さん、ご存じでしょうか？～

★自転車でスマホ「ながら運転」罰則化★

令和6年11月1日から自転車も道路交通法の罰則が適用されます(道路交通法第71条第5号の5)

	令和6年10月31日まで	令和6年11月1日～	
懲役	なし	6か月以下	1年以下
罰金	5万円以下	10万円以下	30万円以下
【おさらい自転車交通ルール】		手をもって 「通話」・画面の注視	事故など 危険を生じさせた場合

- 車道が原則、左側通行
→ 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 並進走行
→ 2万円以下の罰金は料料
- 傘さし運転
→ 5万円以下の罰金
- イヤホン等使用運転
→ 5万円以下の罰金



- ヘルメット着用
*ヘルメット着用時と比較すると非着用では致死率は2.7倍です(東京都内 令和元年～令和5年中)
自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶりましょう
- その他 禁止事項はほかにもあります。ルールを守って安全運転を心がけましょう

参考資料：警視庁ホームページ「自転車交通安全教育用リーフレット」

気づかないうちに相手を傷つけてしまわないために

自分にはそのつもりがなくても、自分の言動が相手の心を傷つけてしまう。これが「いじめ」です。特にネット上でSNSなど使うとき、自分の行動が「いじめ」になる場合があります。これを避けるにはどうすればよいのでしょうか？

☆ネット上での行動がいじめになる場合とは？

＜ネットいじめになる例＞

誹謗中傷	侮辱や嫌がらせ、デマやうそを書き込む	悪口を書き込む	死ね、使えない、うざい等の言葉を使う
動画・写真・個人情報のアップ	勝手に相手の動画や写真をアップする	仲間はずれにする	SNSのグループから外す、ブロックする



- 自分にはその気がなくても、相手の心を傷つける
- 相手の命を危険にさらしてしまう場合さえある

SNSが気づかぬ「いじめ」になる理由⇒リアルに会話している時は、相手の反応を確認できるので、「言い過ぎたな」と気づきます。ところが、SNSでは相手の反応がわかりづらいので、気づかぬうちに相手を傷つけてしまう危険があるのです。

相手を傷つけてしまうことを防ぐには？⇒SNSに投稿する前に、相手を傷つける内容ではないか、自分が書いた文章を読み直す。自分が同じことを書き込まれたらどんな気持ちになるかを考える。「嫌だな」と思ったらその文章は投稿しない。

SNSは匿名ではない⇒個人を特定できる情報をアップしなければ“身バレ”しないという考えは間違いです。IPアドレス(ネット上の住所情報)から、個人を特定することができます。「SNSへの投稿は匿名ではない」と理解した上で、利用するようにしましょう。

◎勇気を出して相談してほしい

今、心が傷つき、苦しんでいる人がいるかもしれません。「誰も助けてくれない」「誰もわかってくれない」と思っているかもしれません。でも、必ず助けてくれる大人がいます。勇気を出して相談してほしいと思います。

◎高校生を守る「法律」がある

日本には「いじめ防止対策推進法」という法律があります。人の命の尊厳を傷つける「いじめ」から、みなさんを守る法律です。



息子さんがいじめで不登校になり、心が壊れていく姿を目の当たりにした経験をもつ森田志歩さん。現在は、いじめで傷つき、苦しむ中高生の相談に乗り、サポートをしている。

取材・撮影協力：NPO法人プロテクトチルドレン



SC：スクールカウンセラー

スクールカウンセラーは、学校生活における悩み(友人関係・体のこと・性格・恋愛や性・進路・成績・家庭のことなど)が相談できます。家族や先生など、そんな時には、ぜひ身近な人だからこそ話しづらいこともあると思います。利用してください。

希望する人は、担任や保健室に申し出てください



11月	13日(水)
	20日(水)
	27日(水)
12月	11日(水)
	18日(水)
	25日(水)