

# ほけんだより



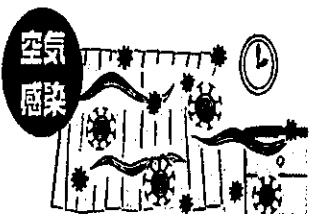
水戸啓明高等学校  
保健環境部  
令和6年12月10日(火)



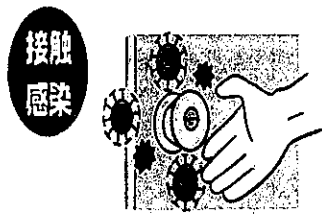
寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、酷くならないうちに早めに布団に入りましょう。

## ウイルスはどこから来るの？

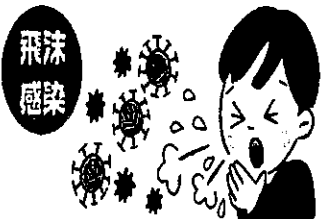
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**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。



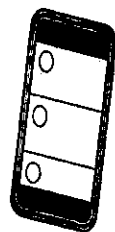
**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**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。

## SNSの使い方を考えよう

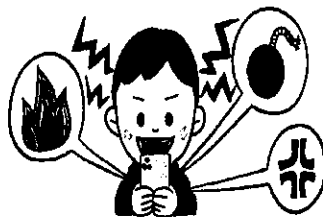


いろんな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



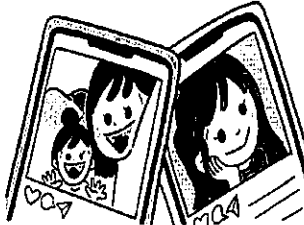
### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

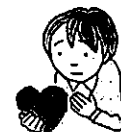
## 身近にある 人権侵害



「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。