



栃木農業高校
保健室

いよいよ冬本番です❄️ 12月 は収穫祭やスポーツ大会、クリスマスや年末などのイベントも盛りだくさんです。楽しいことがたくさんある中ですが、体調を崩してはせっかくのイベントも台無しになってしまいます!! 自分の体のために、できることは何か考えて生活をしていきましょう!



「人権」とはどんな権利か知っていますか? 人権とは、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。

皆さんも気づかぬうちに、他の人の人権を傷つけてしまっていることがあるかもしれません。今一度よく考えてみてください。冗談で言ったつもりでも、受け取り方は人それぞれです。また、SNS では表情や雰囲気を感じ取ることができないので尚更分かりません。言動の一つが人の命を奪ってしまうこともある世の中です。

行動や何かを発言する前には、「もし自分がされたらどう思うか」ということを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せる一歩になるはずです。

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。



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。



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。



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。

～思いやり・やさしさとは?～

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

「こころ」はだれにも見えないけれど「心づかい」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

宮澤 章二

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

今月の目標

寒さに負けずに安全に健康に過ごそう!!



行事の前に応急処置を覚えておこう!!

収穫祭で起こりうるケガ



●切り傷

- ①傷口を水道水で洗い流し、傷口を清潔にする。
- ②清潔なガーゼ等を直接当て、圧迫止血をする。



●熱傷(やけど)

- ①速やかに水で冷やす。(最低でも10分)
※衣類の上からやけどをした場合は、服を脱がずに服の上から冷やす。
- ②医療機関へ



スポーツ大会で起こりうるケガ



●すり傷

- ①傷口を水道水で洗い流す。(土や汚れが落ちるまで)
- ②出血がひどい場合は、清潔なガーゼ等で圧迫止血をする。



●捻挫・突き指

- ①氷のう等ですぐに冷やす。
- ②関節がぐらつかないように、固定する。
※悪化を防ぐため、無理に動かしたり、引っ張らない。



●鼻血

- ①安静にし、鼻翼(小鼻)を両側からつまんで圧迫する。
※ティッシュ等は鼻に詰めない。
- ②口に流れてきた血は吐き出す。
※上を向かずに、下を向いて血が流れるのを防ぐ。



何より、ケガがないことが一番です!! ケガを防ぐためにも、予測や準備運動をしっかりし、2学期最後の行事を思いっきり楽しみましょう!!

