

# Health

令和4年

12月号

中2AB

津山中学・高等学校 保健委員

12月10日は世界人権デー！

世界人権デーとは？

世界人権デーとは、世界人権宣言が「国際連合総会」で採択されたことを記念して行う記念行事のこと。

日本では毎年、12月10日を最終日とする7週間(12月4日~12月10日)を人権週間と定めています。

人権問題は私たちの身近に潜んでいます。

例えば、インターネットを利用した差別や中傷、個人情報と不特定多数の者に対して発信するなどです。

その他、感染症や障害等を理由とする偏見や差別などもあります。

皆共々、相手の立場によって物事を考え行動しましょう。



参考：法務省 世界人権宣言について  
徳島県庁ホームページ

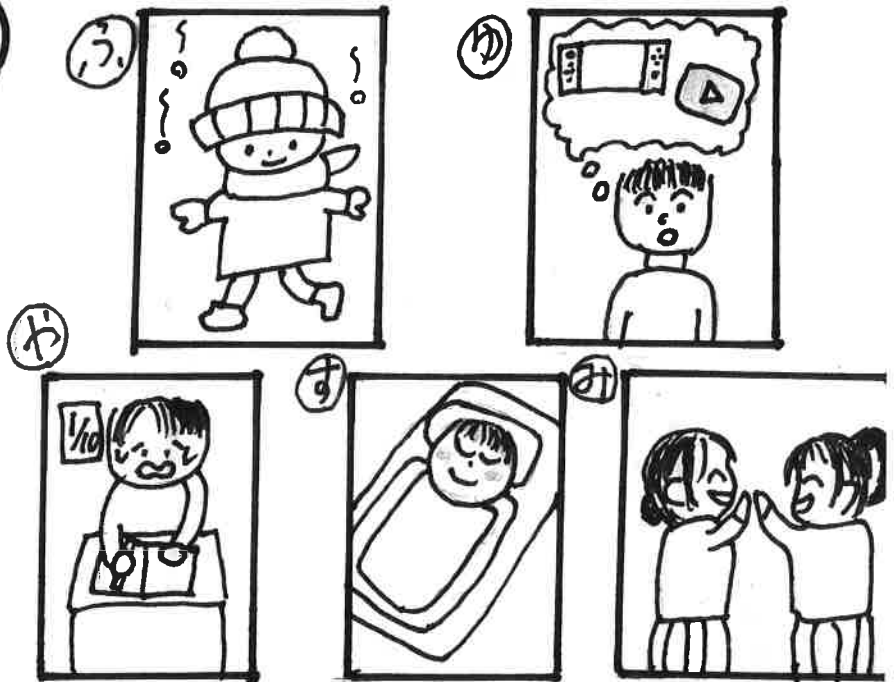
# 冬休みの心構え

皆さん、冬休みは生活のリズムが崩れやすくなる期間の一つです。質の良い睡眠をとることを心がけましょう。質の良い睡眠をとるためには寝る直前のスマホを控えましょう。睡眠不足の大きなリスクとなります。また、夜更かしをすると睡眠時間がずれていってしまいます。気を付けましょう。

また、冬休みは運動不足にもなりがちです。大掃除などをして適度に体を動かしましょう。

## 冬休みの過ごし方

- ① ゆの寒さに負けず
- ② うあくに負けず
- ③ まほどある課題をこなし
- ④ いみんリズムを整え
- ⑤ みんなで会おう始業式



12月1日

令和4年度 津山中学校・高等学校

## 学校保健委員会がありました！

### 目標

保健委員としての自覚を持ち、責任を持って活動を行う

生徒が健康に生活できるような学校づくりに努める。



学校保健委員会では、学校医、学校薬剤師、PTA代表、教職員等が出席し、津山中学・高校生徒の健康状態や健康問題について報告・協議しました。また、学校精神科医の三宅聖子先生に「思春期の精神疾患について」というテーマでご講話をいただきました。

また、生徒を代表して、高校保健委員長と副委員長が活動報告を行いました。