



12月10日は 世界人権デー

『すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である』

少し難しい言葉かもしれませんが、私たちは、みんな、誰からも大切にされなければならない存在であるということです。「人からつらい思いや悲しい思いをさせられてはいけない」ということ、「人につらい思いや悲しい思いをさせてはいけない」ということです。一番分かりやすい言葉を使うなら、「いじめ」「差別」はあってはならないということです。

12月 保健目標 自分も相手も大切にしよう

【自分のことを大切に思う、相手のことを大切に思う】

- ① 自分のことが好きと言える（自分を認める心）
- ② 自分のよいところと言える（自分を誇りに思う心）
- ③ がんばっていること、がんばりたいことがある（自分を信じる心）
- ④ 人のよいところを見つけることができる（人を尊重する心）
- ⑤ がんばっている人を応援できる（人を誇りに思う心）
- ⑥ いじめは許さないという言動ができる（みんな平等に思う心）



kosugi

「自分のことが好きだなんて、おかしい」「自分のよいところを言うなんて、恥ずかしい」

思春期真っ只中にいるみんなは、きっとそう思っていると思います。親（大人）への反抗が強くなったり、何かにつけて素直になれなかったり、どうせ自分なんて・・・と、あきらめたり、周りと比較して自分のことが嫌になったり・・・だからこそ、自分をみつめてほしいです。「ご先祖様から受け継いだ大切な命。自分は世界中にたった一人しかいない。嫌なところはあっても、全部まとめて、これが自分。こんな自分だけど、やっぱり好きだな。」って、胸を張って言ってほしいです。自分のことを大切にできる人は、他者も大切にできる人です。他者を大切にできる人は自分のことも大切にできる人です。こうやって、人権を尊重する輪が繋がっていくのです。自分のこと、相手のこと、周りのこと、そして見知らぬ誰かのこと・・・一人一人を大切にする小さな思いやりの積み重ねが、学校中にあふれる大きな思いやりにつながります。「思いやり」は、にじの丘の誇りです。

自分を大切にする = 規則正しい生活をする

先日、8年生が受けた「いのちの授業」で、講師の先生が言われていました。自分を大切にするということは、生まれてきたことに感謝して、寿命を全うすることです。「食えること」と「眠ること」をしなければ、私たちは生きていけません。「食える」「寝る」「運動する・遊ぶ」「勉強する」もちろん、ゲームをしたっていいけれど、「規則正しく」がキーワードです。規則正しい生活をし、命、体や心を守る。それが自分を大切にするということです。12時過ぎに寝ている、朝食を食べない、長時間メディアを使用している・・・など、生活リズムが乱れている人は、改善できるように心がけ、自分のことを大切にしましょう！

「食べられない」「眠れない」人は、体や心からのSOSのサインです。保健室へ来てください。一緒に考えましょう。



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

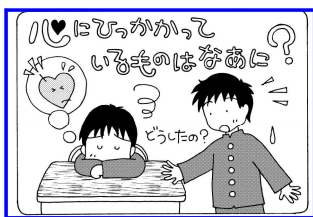
「こころ」はだれにも
見えないけれど「こころ
づかい」は見える
「思い」は見えない
けれど「思いやり」は
だれにでも見える



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？

「どうしたの？ 良かったら、話を聴かせて」



悲しそうだな、つらそうだな、元気がないな・・・友達のことをそう
思ったことはありませんか。

「そっとしておいてあげよう」そんな気持ちも大切ではありますが、で
も、やっぱり、声をかけてあげてください。その人が「大丈夫！」とか
「そっとしておいてほしい」と言えば、無理に聞かず、そっと見守れば
いいのです。何も話してくれないかもしれませんが、ただじっと隣にい
て、思いやる。そんな友情も素敵です。

友達のちょっとした変化に気付き、声をかけることは、少し勇気がいるかもしれませんが、でも、
その勇気が友達を救うのです。先生達も近くにいます。相談してください。みんなで一緒に考え
ましょう。「思いやり」は、にじの丘の誇りです！

しっかりやっていますか？ 換気！

窓を開けると「寒っ！」と思いますが、新鮮な空気が入ってきた証拠！
学校では、毎放課しっかり開けて、空
気をリフレッシュさせましょう！

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開け
ると、急激に部屋の温
度が低くなるので、暖
房器具を工夫しながら
換気をしよう。



短

時間、窓を全開に
するよりも、一方向の窓
を少しだけずっと開け
放しにしておくほうが室
温の変化を抑えられます。



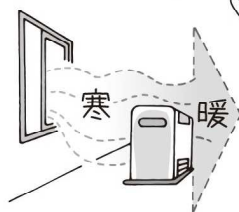
台

所などの換気扇
を使うと、室温を急激
に下げることなく換気
をすることができます。



暖

房器具の近くの
窓を開けると、窓から
入ってくる冷えた空気
がすぐにあたためられ
るのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは
暖房器具から離そう（火災予防！）