



茨城県立日立工業高等学校定時制

2024年も残り1ヶ月になりました。みなさんにとって、2024年はどのような年でしたか？あつというまででしたか？それとも長かったですか？少し時間のある時に、今年を振り返ってみてもいいですね。残り1ヶ月充実させていきましょう！

12月の予定♪

13日(金)	秋季校外学習
20日(金)	スクールカウンセリング⑧



どうして寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康であるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして

いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。

身近にある人権侵害～あなたは大丈夫？～

「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。他の人の人権はとても簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友達に対する悪口。自分は冗談のつもりでも、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、友達の人権侵害です。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。その積み重ねは、すべての人が幸せに暮らす一歩になります。



SNSの使い方を考えよう



いろいろ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。