

# 保健室からの Message 1月号



2023.1.10 長浜北星高校保健室

新年を迎え、今日から3学期が始まります。朝の目覚めはいかがでしたか？

夜更かし癖が付いてしまった人はしっかりリセットしましょう！

また年末からノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行し重症例の報告が後を絶ちません **警報発令中!**

コロナに慣れてしまい、手指の消毒・換気をおざなり（いい加減な対応）にしてしまうと、あっと

いう間に病魔に狙われるのでくれぐれもご用心！ **食事の前は必ず手指を洗浄・消毒しましょう!!**

\*:.'° ○。.:\*:.'° ◎' .':\*:.。.:○:.'° \*:'° ◎。.:\*:。○'° . . oOo。 . ° .。.\*:

## （湖北の冬）上履き底に付着した

### 大変、危険です！

上靴底に雪が付着したまま廊下を歩くと、

滑ってケガをする恐れがあり危険です。

スリッパや上靴底に踏み固まった雪が

付着し底がツルツルになっていないかを確認してから校舎内を歩くようにしよう。



\*:.'° ○。.:\*:.'° ◎' .':\*:.。.:○:.'° \*:'° ◎。.:\*:。○'° . . oOo。 . ° .。.\*:

## \* \* o o ° ° 。 ネットの誹謗中傷問題の実態と向き合い方 ° ° o o \* \*

① ネットの誹謗中傷は人の命を奪う プロレスラー木村 花さんが SNS での誹謗中傷を背景に自ら命を絶ちました。

② 誹謗中傷を書く多くの方は気付いていない 「相手が悪いからそれを指摘しているだけだ」「相手の意見を批判しているだけだ」と自分ではそう思っていたとしても、それが誹謗中傷になっていることが少なくありません。

③ 誹謗中傷をして逮捕されるケースあり 名誉棄損罪や侮辱罪が認められる場合、民事訴訟で数百万円の損害賠償を支払うことになった例があります。

④ 多くの方が書いているわけではない ネガティブ投稿者はネットユーザーの0.00025%(40万人に1人)以下

⑤ 誹謗中傷に遭ってしまったら 自分を傷つける言葉を友人や見知らぬ他人から浴びせられることがあったら、それは「皆の意見」ではないということをまず思い出してください。ごく少数のネガティブ意見が目立っているだけです。

⑥ 加害者にならないために 自分の正義感に敏感になろう。許せないと思ったときは要注意！投稿はよく考えてから！

(健康教室 1月号 国際大学准教授 山口真一氏コラム引用)