

5月のほけんだより

村田高校保健室

2022/5/6

新年度が始まって早1ヶ月が経ちました。少しずつ慣れてきたでしょうか？4月は臨時休校やGWをはさみ、なかなかペースがつかみづらかったかもしれませんね。

5月は1年の中でも過ごしやすい時期とされていますが、日中は真夏日になるような日もあれば、朝夕の冷え込みが厳しい日もあり、体調管理が難しい時期でもあります。また、「五月病」という言葉もあるように、だんだんと緊張がとけ、疲れを感じ始める頃かと思います。

心身ともにリラックスする時間を持ちながら、無理せず、自分のペースで過ごしてください♪



まだまだ新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。

一人ひとりが日常でできる対策をもう一度確認し、徹底をお願いします。

- ☆毎朝の検温・健康観察
- ☆手洗い（手指消毒）の徹底
- ☆マスクの着用（マスクの有効性は、不織布＜布＜ウレタン です）
- ☆換気の徹底
- ☆密接・密集の回避
- ☆黙食

「相談力」は大切な“力”です。

ストレスや悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするときみなさんはどうしていますか？

自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法で解消できればよいですが、もしいつまでも考えてしまったり、落ち込んだ気分から抜け出せないときは「相談力」を發揮してほしいと思います。他人の意見を聞いてみることで、助けを求めることはこれから生きていく上でも大切な“力”です。

保健室も「相談力」を育てるお手伝いをします！

切り出しにくいときはなんでもない世間話から始めてみませんか？



～視力測定の結果から～

4月に行った視力測定の結果、C（0.3以上0.7未満）またはD（0.3未満）だった生徒へ受診勧告書を配付しました。

中にはめがねやコンタクトレンズで矯正していてもC以下という人もいましたね。C以下だと黒板が見えにくいなど学校生活にも支障が出てきます。めがねやコンタクトレンズが合わなくなっている可能性があるため、矯正指導を受け直し、自分に合ったものにしましょう。

また、コロナ禍で家にいる時間が増え、スマホやパソコンを使用する時間が長くなっていることも視力低下の原因かもしれません。意識的に眼を休ませる時間をつくってあげてください。



5月30日は「ゴミゼロの日」！

最近よく耳にする『SDGs』という言葉。これは2030年までに“持続可能でよりよい世界”を実現するために、世界のさまざまな国で決めた目標です。もちろん日本も入っています。

その中に「2030年までに世界の食品ロスを2分の1にしよう！」という目標が掲げられました。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことで、日本では1年間で約570万トンの食べものが捨てられています。「570万トン」というとイメージしにくいですが、「私たち一人ひとりが1日にお茶碗1杯分、1年間で45kgの食べものを捨てている」計算になるそうです。

これだけたくさんの食べものが捨てられている一方で、世界では8億人以上（約9人に1人）が十分に食べられず、栄養不足に苦しんでいます。

みなさんも食品ロスを減らすために自分にできることを考えてみませんか？

例えば・・・

- *食材を買いに行くときは、冷蔵庫の中を確認してから必要なものだけ買う。
- *調理の後、余ったお肉や野菜はなるべく冷凍して長持ちさせる。
- *お店で注文するときは食べられる量だけにします。

できることから始めてみましょう☆

