

5月のほけんだより

令和4年 5月9日
唐津青翔高等学校 保健室

5月2日は八十八夜でした。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきましたね。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

また、5月は健康診断がいくつか入っています。健康診断は病気がないか調べるのはもちろんですが、皆さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。休むことがないようにしてください。

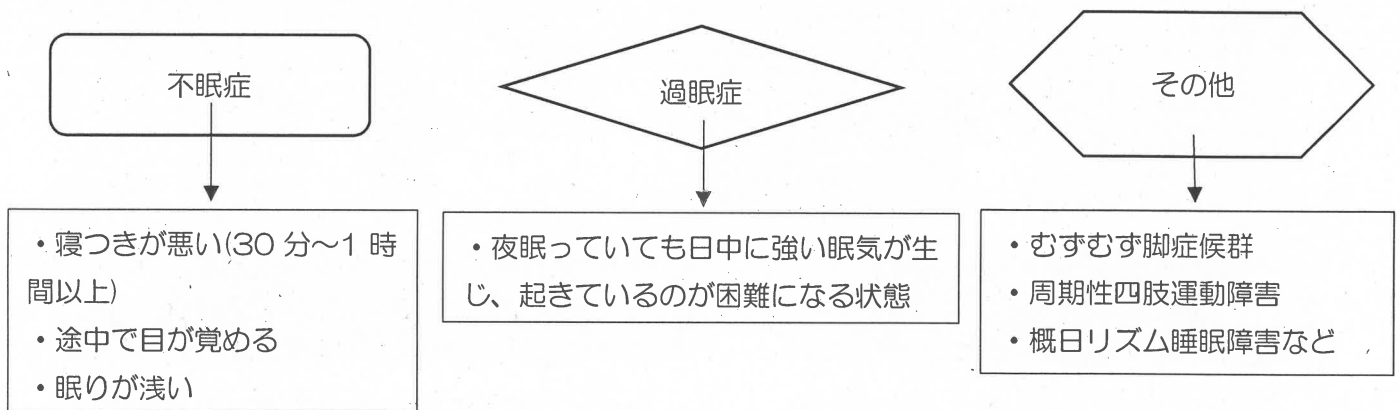


もしかして・・・スマホ依存??

- ① スマホが手元にあり、何時間でも使っている
- ② 会話よりスマホでのやり取りのほうが楽しい
- ③ 1日に何度もSNS、メールをチェックする
- ④ 長時間、夢中になって動画を視聴する
- ⑤ 友人や家族との会話中、食事中でもスマホを使う
- ⑥ スマホが使えない環境であると不安を感じる

スマホ依存によって睡眠障害
を引き起こすことも!

☆睡眠障害には、いくつか種類があって・・・



中高生のスマホ依存が推計で93万人を超えているようです・・・

スマホ依存になると心や体に悪い影響が出ます。例えば、低栄養、体力低下、骨密度低下、睡眠障害、感情をコントロールできない、うつ状態になったりします。また、遅刻や成績不振にも繋がり、最悪の場合は退学になるケースもあります。

青翔高校でも、朝方まで Youtube を観て寝不足になり頭痛を訴えてくる人がいたり、スマホが手元に無いと不安で仕方がないと言う人もいます。

便利で楽しくて夢中になってしまいますが、使い方には十分に注意が必要です。

スマホ依存対策アプリがたくさん出ています。なかには育成ゲームもあり楽しく対策できますので、ぜひチェックしてみてください。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を
 考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
 えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
 わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
 親身に聞いてくれる人がきっとい
 るはず。切り出しにくいときは、
 なんでもない話から始めるとい
 かもしれません。

これからいろいろな
 経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
 育ててほしい「力」です。保健室
 も「相談力」のお手伝いをします！

まだ食べられるのに、捨てていませんか？



数字で知ろう！
 食品ロス

「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
 のことです。みなさんも、家やお店で食べものを残してしまったり、コン
 ビニなどで余った食品が捨てられ残っているのを見たことがあるかも
 知れません。食品ロスは「もったいない！」だけでなく、地球環境や世
 界中の人にも大きな影響を与えています。

5月30日は「ゴミゼロの日」。みなさんも、食品ロスについて正しく
 知り、自分にできることを考えてみませんか？



私たちは毎日 **お茶碗1杯分** の
 食べものを捨てている！

日本では、1年間で約570万トンもの食べものが捨てられています。[570
 万トン] と言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」と言うのと、どれだけ多いか
 がわかりますよね。

世界では

1年間で約13億トンの
 食べものが捨てられています
 これは全食料生産量の
 3分の1にあたります



食品ロスには **2つ** ある！

家庭から出る
 食品ロス

(家庭系食品ロス)

- ・家庭での食べ残し
- ・料理を作るときにむいた野菜の皮
- ・買ったけれど食べなかったもの



...etc

お店などから出る
 食品ロス

(事業系食品ロス)

- ・スーパーやコンビニなどの売れ残り
- ・お店での食べ残し
- ・小さい、かたがが悪いなどで売りものにならないもの(野菜、くだもの、魚など)

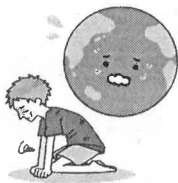
...etc



世界では **9人に1人** が
 栄養不足！

たくさんの食べものが捨てられているのに、世界では8億人以上
 (約9人に1人) が十分に食べられず、栄養不足で苦しんでいま
 す。

さらに、2050年には世界の人口は20
 億人ほど増え、97億人になると予測され
 ています。このまま食べものが捨てられ
 続けたら、栄養不足で苦しむ人がもっと
 増えてしまうのです。



2030年までに、世界の食品ロスを
2分の1 に！

SDGsでは「2030年までに世界の一人あたりの食料の廃棄を半減させる」と
 という目標が掲げられました。日本でも、2030年までに「家庭系食品ロスと事業
 系食品ロスを半減させる」という目標が作られ、積極的に取り組まれています。

SDGs (Sustainable Development Goals)

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
 様々な国で決めた目標です。もちろん、この中には日本も入っています。

食品ロスを
 減らすために
 おうちの人と
 一緒に考えよう

- ① 食材を買いに行くときは、
 冷蔵庫の中を確認して、
 必要なもの
 だけを買おう。



- ① 調理のあと、余ったお肉
 や野菜はできるだけ冷凍
 して長持ちさせよう。



- ① お店で料理を注文する
 ときは、食べられる量だけ
 にしよう。
- ① もし残ってしまったら、
 持ち帰りができるかを聞いて
 みよう。