

保健だより

はるやす



春休みに気持ちのリセット!



令和4年3月18日
相馬支援学校保健室
NO. 15

たの ぎょうじ てあら かんせんしょうたいさく
楽しみにしていた行事もできなかつたり、マスクや手洗いなど感染症対策に

きをつかつたり、ことし しんがた かんせんしょう ふ まわ いちねん
気をつかつたり、今年も新型コロナウイルス感染症に振り回された一年でした

ね。それでも、みなさんがひとりひとりがんばってくれたのでおお りゅうこう
大きな流行になりました。

しがつ うえ がくねん こうとうぶ す じかん すくな
4月からは、ひとつ上の学年になります。高等部で過ごす時間も少なくなつ

てきますね。はるやす あたら じぶん きも
春休みは新しい自分になるチャンスでもあります。気持ちをきりか

えて、しんがつき じゅんび
新学期の準備をしていきましょう。



休みでも、いつもと 変わらぬ生活を



はやね はやお
早寝・早起き!



あさごはんを たべよう!
朝ごはんを食べよう!



からだを動かそう!
からだを動かそう!



ゲームはほどほどに・・・



お酒やタバコは絶対 ×

はるやす かんせんしょうたいさく わす 春休みも感染症対策は忘れずに!!!

しんがた かんせんしょう お はるやす かんせんしょうたいさく
新型コロナウイルス感染症は、なかなか終わりがみえません。春休みも、感染症対策をしっかりと

す すごしましょう。しんがた かんせんたいさく かつよう
過ごしましょう。新型コロナウイルス感染対策チェックリストも活用してください。

マスクを着けよう



会話する時、
3密の場所は特に

こまめに
手洗い・消毒しよう



手指全体に

丁寧に

3密を避けよう



密閉

密集

こまめに
換気・消毒しよう



トイレ・
洗面所の
共用部分

スイッチ・机
ドアノブなど
人が触る部分

SDGsとは…

Sustainable (持続可能な) Development (開発の) Goals(目標) の頭文字と最後のsをとったもの。



SDGsは「地球上の誰ひとり取り残さない」ための持続可能な世界の実現を目指した取り組みです。2030年までに達成したい17の目標があります。食品ロスもそのひとつで「つくる責任、つかう責任」に関係しています。ほかの目標についても調べてみてくださいね。

食品ロスの今～これからの私たちにできることは何か～

食品ロスの現状

世界では…

生産された40億トンの食糧のうち、3分の1の13億トンが捨てられている。
一方世界人口の9人に1人は慢性的な飢餓に苦しんでいる。(食の不均衡)



なぜ食品ロスが問題なの？

食料廃棄に必要なコストは75兆円！これは、開発援助額の約6倍の額！食料を廃棄するということは、食料を育てるために使ったいろいろな資源もムダにしている！



例)ハンバーガーを1個捨てる→浴槽16杯分の水がムダに。
→環境負荷や食糧不足など社会全体に影響があるから

1人1人ができることは何だろう

①自分が期限内に食べられる分を買おう！

買うとき
すぐ食べるなら、期限が近いものを



②最後まで食べられるように工夫しよう！



③食べきれない量を注文しよう！

注文時
少なめ、小盛りなど



④食べ物への感謝の気持ちをもとう！

食べるとき
いただきます
ごちそうさま



NEWS 4月1日から成人年齢18歳に引き下げ！

2022年4月1日から成人年齢が20歳から18歳に引き下げられます。
140年ぶりの改正です。

“18歳成人”で…

できない (20歳から)		できる (18歳から) <small>※親の同意なしで</small>	
飲酒	喫煙	携帯電話契約	クレジットカード作る
馬券購入	養子迎える	部屋借りる	国家資格取得

高等部のみなさんに、相双保健福祉事務所からリーフレットとクリアファイルがとどきました。

悩みごとや困ったことがあるときにどうしたらいいかを教えてくれるものです。

おうちの人にもみてもらって、大切にしてください。

