

保健だより

うし あゆ せんり 牛の歩みも千里

令和3年1月12日
NO. 11
相馬支援学校保健室



2021年のはじまりです。丑年には、先を急がず、一步一步
確かめながら物事をすすめることが大切だという意味があるそ
うです。「牛の歩みも千里」ということわざは、努力をおこたらな
ければ成果があがることのたとえです。

3学期は一年間のまとめの学期です。みなさんも、自分の
目標におかかって、一步一步、歩みをすすめてくださいね。

しょうがつ 正月ボケしていませんか？



みなさん、冬休みはどんなふうにごすごしましたか？ 「早寝、早起き、朝ごはん」はできていましたか？
ゲームばかりしていませんか？ 生活リズムが乱れていたなと思う人は、早くリズムをもどして
くださいね。

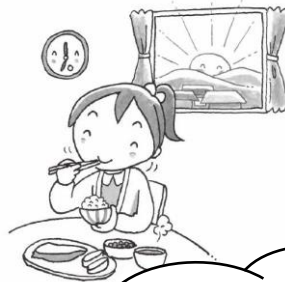


せいかつ 生活リズムをもどすために

① 起きる時間を少し早めよう



② 朝ごはんを食べよう



③ 適度な運動をしよう



そうましえんがっこう コーチューブ
相馬支援学校のYouTube

動画でからだを動かそう！



おぼ 覚えてね!

「エスディージーズ SDGs」

エスディージーズは国際連合に加盟している国が2030年までに達成を目指す世界の目標です。「誰一人取り

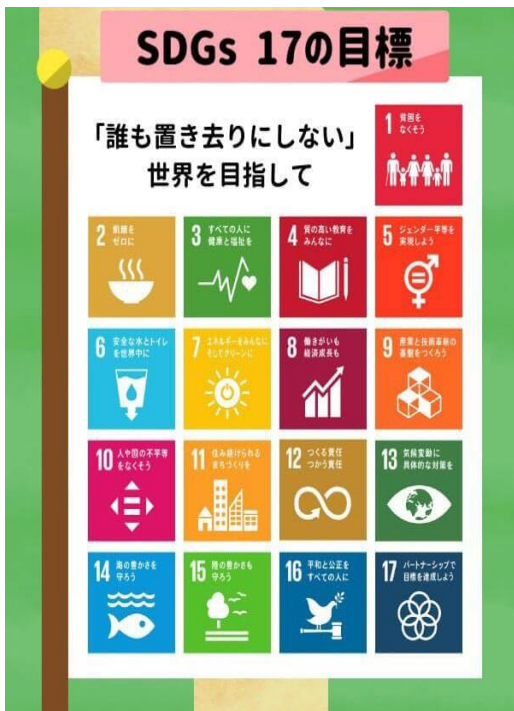
残さない」が合言葉。SDGsに関係のない人は誰もいないのです。みなさんにも、もちろん関係があります。

エスディージーズは、「Sustainable Development Goals」の頭文字をとったもの

で、日本語では「持続可能な開発目標」といいます。

最近、ニュースなどでも取り上げられることがおおく言葉です。みなさんも、ぜひ、エスディージーズ

を覚えて、まずは、自分のことから取り組んでいきましょう。



- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう

すぐにできそうなこと
たとえば、省エネとか食品
ロスをなくすとか...