



運動会は目前です！

いよいよ、今週の21日（土）は運動会！練習も本格的になってきました。うがい、手洗い、マスクの着用などの感染対策を十分にしながら、今年度のスローガン「切磋琢磨」を胸に、みんなで互いに励まし合い、競争し合って共に向上できるといいですね。

最近、熱中症のリスクを考え、屋外でマスクを外す話題が出ています。これは**気温、湿度が高い時に屋外で人と2メートル以上の距離がある時**に推奨されています。

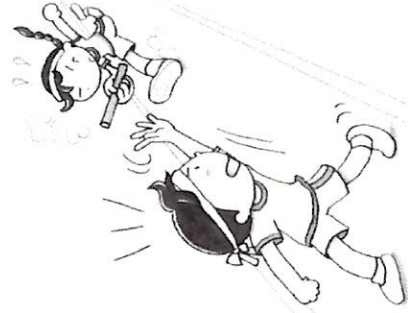
急に気温が上がったり下がったりと、なかなか体が追い付かない季節ですが、睡眠を十分に取って、朝ご飯を食べてから登校するようにしてハードな今週を乗り越えるようにしましょう。

明日は予行練習です

持ち物

本番も同様です

- ・**水筒** 脱水症予防のために、水分補給はこまめにしてください。
- ・**タオル** 衛生面も考え、しっかり汗を拭くようにしましょう。
- ・**帽子** みなさんの座席では日影がありません。5月の紫外線は、真夏並みに強いので、演技以外の時間は帽子をかぶるようにならしましょう。



朝ごはんの様々な効果

一日を元気にスタートさせる！

エネルギーが
届けられ、
脳の働きが
活発になる

体温を上げて
体を活動しやすい
状態にする

腸が刺激され、
排便のリズムが作られる



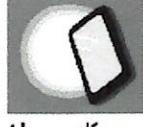
コロナに負けない！



質のよい睡眠のために

私たちの体には「体内時計」があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることかわかっています。朝のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びることが、そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



きりとり

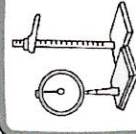
ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

新宿区立四谷中学校

今までに視力検査と歯科検診後のお知らせを出しています。早めに受診するようにしましょう。

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもる
アドバイザー



身体測定

健康な体をまもるアドバイザー!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎ・やせすぎになっ
ていませんか?

太りすぎている人は...



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は...



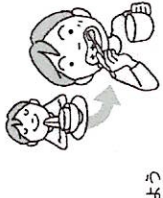
- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無味なダイエットはしないようにしよう



歯科健診

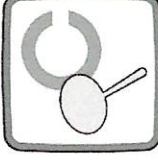
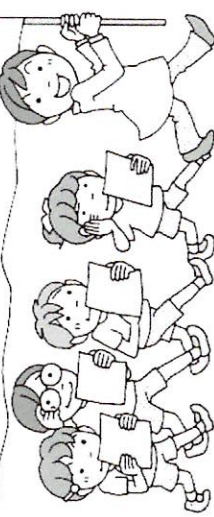
健康な歯をまもるアドバイザー!

- ★ ご飯を食べた後や歯磨き前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついないにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの項目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう



むし歯や歯周病などの病
気はありませんでしたか?

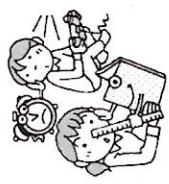
健康診断、まだまじ続きます



視力検査

健康な目をまもるアドバイザー!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暑いところで本やスマホを見ないようにしよう

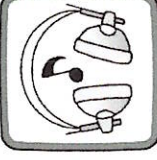


見えにくくなっていませんか?



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイザー!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう



聞こえにくくなっていませんか?

5月31日は
世界禁煙デー



禁煙はSDGs

目標3：すべての人に健康と福祉を
ターゲット3.a：すべての国々においてタバコの規制に関する世界保健機関規程条約(WHO FCTC)の実施を適宜強化する

タバコのギモン
Q&A

- Q. タバコにはどんな害がある?
A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。
- Q. どうしてやめられない?
A. タバコの主な有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ「依存性」による害です。
- Q. 周りの人にも悪影響がある?
A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます(「受動喫煙」といいます)。



1 貧困削減
2 気候変動
3 タバコに健康と福祉を
4 質の高い雇用と経済成長
5 性別平等
6 清潔な水と衛生
7 持続可能なエネルギー
8 豊かさと持続可能な成長
9 産業、労働力とイノベーション

衣料、食費、住居費、教育費、医療費がタバコ代に消費される
貧困→低教育→喫煙→さらなる貧困の連鎖
喫煙者の食費がタバコ製品に消費される
タバコ生産で森林面積減少、脱森林化
→森林→炭素吸収→耕地面積減少→食糧不足
→森林伐採加速と木材の増産の悪循環
教育費がタバコ消費へ
喫煙環境による学習能力低下
タバコ消費の増大
喫煙者の性別によるジェンダー不平等
女性の受動喫煙の増加
妊娠・周産期における母体の受動喫煙被害
森林生産国：タバコ栽培に用いる農薬・化学肥料による土壌と飲料水の汚染
脱森林化による洪水のリスク
平塚市洪水のリスク
依存性薬物の製造に貴重なエネルギーを浪費
タバコ消費の増加による森林破壊
脱森林化を加速
喫煙労働者のタバコ消費、喫煙と労働人口減少
労働生産性の低下、労働災害の増加
受動喫煙被害、タバコ消費の増大
小児労働、職業性ニコチン中毒
タバコ製品の原料生産国は中所得国
タバコ消費、タバコ消費国は上所得国
植民地支配、労働搾取とインフラ構築の遅延



10 人や国の不平等
11 持続可能な都市とコミュニティ
12 持続可能な消費と生産
13 気候変動
14 海洋資源
15 陸域生態系
16 平和と公正
17 パートナーシップ

タバコは生産と消費の両方
喫煙者の健康被害、経済的損害、低教育が喫煙者、経営者の不平等を増加
低～中所得国で喫煙率が急増
職場、家庭、公共空間の受動喫煙被害
喫煙者の消費支出の増加、タバコによる火災
喫煙施設が労働者や公共スペースを奪奪
タバコ製品は持続不可能な工業製品
製造・消費に伴う環境破壊、人権侵害
タバコ消費、タバコ消費の増加
タバコ消費とタバコ製品の製造が脱森林化や温室効果ガス発生を招き
気候変動を加速
喫煙による海洋汚染
フィルター・マイクログラブラスチック
タバコ消費に伴う脱森林化、洪水
炭素排出、農業、化学原料による汚染
土壌の劣化と生物多様性の低下
タバコ消費が主導する密輸
タバコ消費の子どもの虐待
小児労働、労働搾取、タバコ消費の増加
タバコ消費の増加とタバコ規制の遅延について
各国、各組織間の協力を維持・強化する