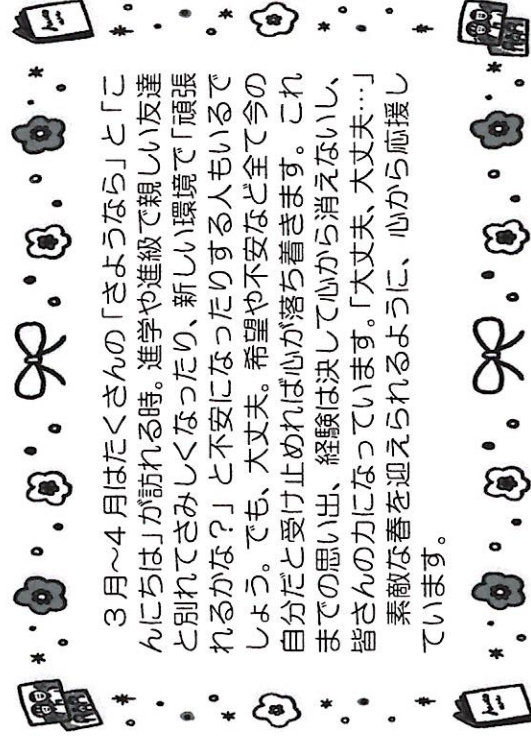


保健だより



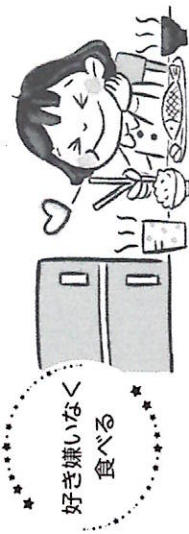
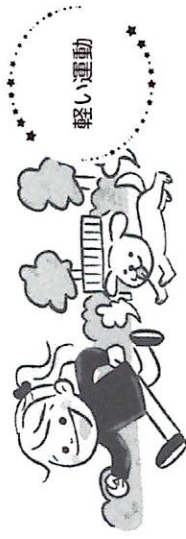
令和5年3月16日
四谷中学校 保健室



3月～4月はたくさんさんの「さようなら」と「こ
んにちは」が訪れる時。進学や連続で親しい友達
と別れてさみしくなったり、新しい環境で「頑張
れるかな？」と不安になったりする人もい
しょう。でも、大丈夫。希望や不安など全て今の
自分だと受け止めれば心が落ち着きます。これ
までの思い出、経験は決して心から消えないし、
皆さんの力になっています。「大丈夫、大丈夫…」
素敵な春を迎えられるように、心から応援し
ています。

春休みを

元気にすごすポイント



3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーズ)という言葉をよく耳にするようになりましね。
SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、
2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、
3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。
この機会にあなただも、世界中の人が誰一人取り残されることなく
安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、
自分にできることを考えてみませんか!



17のゴール(目標)

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

● 出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>)

病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

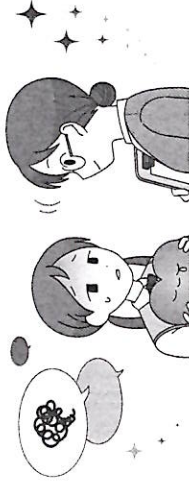
チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには、「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。

この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

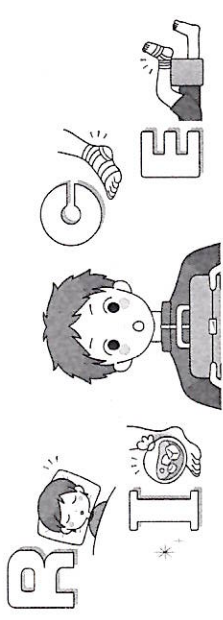
ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。
“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- バナナの形の茶色いうんちが出た？
- 運動不足になっていない？
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- やる気はわいてくる？
- たくさん笑ってる？



- 来年度も、自分の体と心の健康を守って元気に過ごせると良いですね。

