

ほけんだより

福智高校 保健部 2019年2月

「健康」ってなんだろう？

みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？早寝・早起きをする
こと、風邪をひかないこと…みなさんによって様々だと思います。
みなさんの「健康」に加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」です。
私たちの生活は、たくさんの情報やモノであふれています。その中から、
何を選択するか。その判断によっては、良い道しるべにも、悪い道しるべ
にもなります。。よく考えたうえで、適切な選択ができるよう
「学び」を活かせるようになって欲しいと思います。



「This is me！」

3年生を送る予餞会では、映画「Gratest Showman」を皆さんで鑑賞しました。
「This is me！（これが私）」とても力強いメッセージが伝わったかと思ひます。
「自分に自信がない」、「得意なこと、長所なんてない」そんな言葉を口にする生
徒が多くいる感します。自分の得意なこと苦手なこと、嫌なこと好きなこと、長所
や短所、考え方や価値観…嫌な自分が見えることもきつとあるけれど、それがわかる
のは良くなりたい思いがあるからですね。そんな自分をひっくり返して「これが自分
だ」と思えると、少し気も楽になりますし、嫌なところを少しでも直せたとき、自分
に自信が持てるようになると思ひます。

3月18日(月) 14:00~

スクールカウンセラー来校日です。

お話を聞いてもらいたい場合は、担任の先生や
保健室までご相談ください。



なぜか？ もしかしら花粉症？

の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛び季節
だから、これまで花粉症ではなかった人も、
「もしかしら…」と、気になりますよね。

- なぜ？花粉症？▼チェックしてみよう
- 熱はない
 - くしゃみが連続して出る
 - 目がかゆい
 - 鼻水が透明でサラサラ
 - 鼻づまりがひどい
 - 他にアレルギーがある
- たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみてください。

鼻がつまると、頭が痛くな
ったり、ぼーっとして集中で
きなかつたり…。
つらい鼻づまりを楽にする
ポイントは、「温める・湿らせる」です。



湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を
適度に湿らせて、乾燥させないことが大
き。加湿器がない時
は近くに濡れタオル
を置くなど、工夫し
ましょう。



温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオル
をつけ、よくしぼってから鼻全体を包
み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の
血行がよくなり、鼻づまりが少し改善さ
れます。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、
病院で診てもらいましょう

ECOな取り組み…できていますか？

★ プラスチックを減らす社会へ ★

世界規模でプラスチックによる海洋汚染が深刻化！

1. 世界のプラスチック生産量は爆発的に増えているが、
廃棄物処理が追いつかず、海に漏れ続けている。
2. プラスチックは腐らず半永久的に残り、広い海の隅々に
拡散している。
3. 一部はマイクロプラスチックとなり、多くの海洋生物に
食べられ食物網に取り込まれる。
4. マイクロプラスチックが有害化学物質の運び屋となり、
海洋生物と人の健康を脅かす可能性が潜在的にある。



そのため、国内・外と、プラスチックのゴミを減らす取り組みはすすめられています。
外食産業では、プラスチックストローを紙ストロー変え、スーパーではレジ袋を有料にし、
エコバックの持参を推進するなど、私たちの生活にも身近な取り組みとなっています。

★ わたしたちにできる事はなんだろう？★

- リデュース：ごみを減らすため、そもそもの使用量を少なくすること。
- リユース：一度使用したものを製品や部品として再使用すること。
- リサイクル：ごみを再資源化し、新しい製品の材料として利用すること。
ペットボトル、びん、缶など。

★ 分別からはじめよう ★

ペットボトルは3つに分別することができます。



リサイクルされたペットボトルからは、タマゴのパックや食品用トレイ、様々な物に
再利用できるシートや洋服に使われる繊維、文具などに生まれ変わります！
また、ペットボトルのキャップを集めると、リサイクル資源の対価として、
ワクチンに換えることができ、世界の子どもの命を救うことができます。



どんなに小さな行動でも きっと何かの、
誰かの役に立てるはず。みんなで行動を起こそう！

https://oceana.ne.jp/wed_2018 https://marineplastic.net/driver/global_plastic_production
<https://www.city.yamatokoriyama.nara.jp/life/env/recycle/003805.html>

