

ほけんだより 5月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年5月第3号 (Vol.5)

わたしたちの街のために

ごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で「ごみゼロの日」です。ペットボトル、カン・ビン、つつみ紙、ビニール袋…わたしたちは生活の中でたくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、ふだんからごみをへらすくふうをしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

- ごみを出さない
- 再利用する
- 再生する



エコバッグを使ったり、着なくなった服などでまだ使えるもの・きれいなものは誰かにゆずったり…ちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果がありますね!

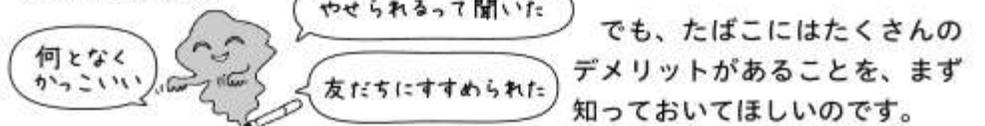
「捨てればゴミ、分別すれば資源」

新聞やチラシ、雑誌や本、ダンボール、牛乳パック、缶・瓶、ペットボトル、発泡トレイなどは自治体やスーパーなどが回収ボックスを設置していますので、分別して持って行きましょう。

缶・瓶、ペットボトル、発泡トレイや牛乳パックは、きれいに洗いましょう。リサイクルしやすく、また感染予防にもなります。ひとりひとりの意識が環境保全につながります。

たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんご存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる—残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか?



- ⚠️ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠️ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- ⚠️ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…

- ・散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

6月1日(火)3回目の尿検査を実施していただけることになりました。未提出のひとと第一次検査で「要再検査」となったひとが対象です。(担任から連絡あります。)今回提出しなかった場合は自己負担でかかりつけ医等で検査してもらおうこととなります。必ず提出しましょう。なお、何も連絡のなかった人は「異常なし」です。

新型コロナウイルス感染症のこと

- 沖縄にも緊急事態宣言が出され、近隣府県の緊急事態宣言の期限も延長されそうです。和歌山県内の状況はやや落ち着いてきているように見えますが、クラスターが発生するなど、全く予断を許さない状況です。最新の情報を得て、自分の行動を考えましょう。
- 先日内閣府より発表された留意事項で特に強調されているものは以下の通りです。
- 変異株の感染者割合が増加し従来型から置き換わったと推測される地域がある。
 - 屋外など3密ではない状態でもクラスターが発生している。
 - 部活動に付随した更衣室使用時や飲食の場面での感染が起こっている。
- ひとり一人の感染防御対策を強化し、感染拡大を防ぎましょう。