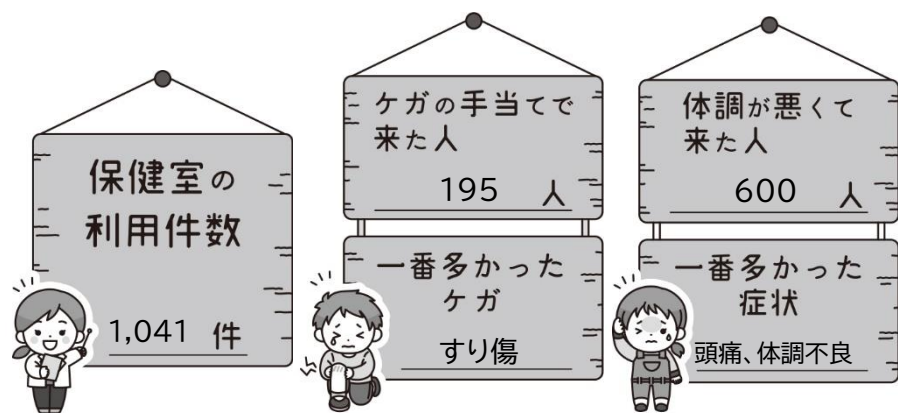


ほけんだより3月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2023年3月号 (Vol.20)

梅の花も終わりに近づき、虫たちも活発に動き出す季節となりました。
スギ花粉の飛散がピークを迎え、これからはヒノキ花粉が増加してきます。
日ごとに、また一日の気温差が大きい日があり、体調を崩しやすくなっています。
マスクの着用、うがい、手洗い、衣類の調節、運動と栄養と休養を心がけ、
体調を崩さないように気をつけましょう。



今年度の保健室利用状況です。「その他」の利用数は246人でした。
体調不良は感染症疑いの他、睡眠不足や水分不足が多いです。生活リズムを整えましょう。
慢性の頭痛は我慢せず、専門医を受診しましょう。
登下校中のけがも多いです。特に自転車で転倒したことによるけがが目立ちます。
安全走行を心がけましょう。

保健室からのお願い

「医療等の状況」や「出席停止届」など、未提出の人が多いため、
できるだけ速やかに提出してください。
春休み中にクラブ活動等でけがをして受診した場合は顧問の先生に申し出てください。
「アレルギー管理指導表」に変更等ある場合は再提出をお願いしています。治療方法が変わったりアレルギーが変わったりした場合は保健室まで申し出てください。



イヤホンを長時間使用することによって「音響性難聴」を起こすことがあります。耳に負担をかけないように、音量も使用時間もほどほどにしましょう。



3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。
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. お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. パートナースHIP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>)