

# 5月のほけんより

盛岡となん支援学校 保健室 R4.5月

入学・進級から1カ月。新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じます。

しかし、不安や緊張から心と身体が疲れてしまい、症状としてあらわれやすいのも5月です。生活リズムを整え、たっぷりの睡眠と休息を心がけましょう。

もしも、困っていることや心配なことがある人は、一人で抱え込まずにおうちの人、先生や保健室など、信頼できる人に話してくださいね。



## スクールカウンセラー来校についてのお知らせ

今年度のスクールカウンセラーの来校日が下記の通り決まりましたので、お知らせいたします。お子さまだけでなく、保護者の皆さまの悩みにもお応えいただけますので、悩み事の大小に関係なく、お気軽に相談ください。

もちろん、個人の秘密は守られますので、安心して相談してください。

### ♥来校日（年間7回）

5月16日（月）	6月20日（月）
7月11日（月）	9月12日（月）
10月17日（月）	12月12日（月）
2月13日（月）	

※時間 9:00～12:00

♥スクールカウンセラー おいかわ るみこ 及川 瑠美子 先生

相談希望の人は、担任または保健室までご連絡ください。



### 5月の健康診断日程

- ◆内科検診◆ 5月10日(火)9:30～ 対象:小学部・高3年  
5月26日(木)9:30～ 対象:中学部・高1・2年
- ◆歯科検診◆ 5月12日(木)13:30～ 対象:全員
- ◆結核検診◆ 5月23日(月)9:00～ 対象:高1年
- ◆眼科検診◆ 5月25日(水)13:00～ 対象:全員
- ◆尿検査◆ 5月26日(木)回収 対象:全員

### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうにしていませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が  
見つかったら  
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で  
みてもらいましょう。





まだ食べられるのに、捨てていませんか？



# 数字で知ろう！ 食品ロス

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。みなさんも、家やお店で食べものを残してしまったり、コンビニなどで余った食品が捨てられたりしているのを見たことがあるかもしれません。食品ロスは「もったいない！」だけでなく、地球環境や世界中の人にも大きな影響を与えています。

5月30日は「ゴミゼロの日」。みなさんも、食品ロスについて正しく知り、自分にできることを考えてみませんか？



私たちは毎日 **お茶碗1杯分** の食べものを捨てている！

日本では、1年間で約570万トンもの食べものが捨てられています。「570万トン」と言うとイメージしにくいですが、「私たち一人ひとりが1日にお茶碗1杯分、1年間で45kgの食べものを捨てている」と言うと、どれだけ多いかわかりますよね。

世界では

1年間で約13億トンの食べものが捨てられています

これは全食料生産量の3分の1にあたります



食品ロスには **2つ** ある！

261万トン

家庭から出る食品ロス

(家庭系食品ロス)

- ・家庭での食べ残し
- ・料理を作るときにむいた野菜の皮
- ・買ったけれど食べなかったもの



...etc

309万トン

お店などから出る食品ロス

(事業系食品ロス)

- ・スーパーやコンビニなどの売れ残り
- ・お店での食べ残し
- ・小さい、かたが悪いなどで売りものにならないもの(野菜、くだもの、魚など)

...etc



世界では **9人に1人** が栄養不足！

たくさんの食べものが捨てられているのに、世界では8億人以上(約9人に1人)が十分に食べられずに、栄養不足で苦しんでいます。

さらに、2050年には世界の人口は20億人ほど増え、97億人になると予測されています。このまま食べものが捨てられ続けると、栄養不足で苦しむ人がもっと増えてしまうのです。



2030年までに、世界の食品ロスを **2分の1** に！

SDGsでは「2030年までに世界の一人あたりの食料の廃棄を半減させる」という目標が掲げられました。日本でも、2030年までに「家庭系食品ロスと事業系食品ロスを半減させる」という目標が作られ、積極的に取り組まれています。

SDGs (Sustainable Development Goals)

2030年までに“持続可能でよりよい世界”を実現するために、世界の様々な国で決めた目標です。もちろん、この中には日本も入っています。

食品ロスを減らすために  
おうちの人と一緒に考えよう

- ① 食材を買いに行くときは、冷蔵庫の中を確認して、必要なものだけを買おう。



- ① 調理のあと、余ったお肉や野菜はできるだけ冷凍して長持ちさせよう。



- ① お店で料理を注文するときは、食べられる量だけにしよう。

- ① もし残してしまったら、持ち帰りできるかを聞いてみよう。