



持続可能な開発目標

【SDGs】



今回の保健だよりは SDGs の視点から発行します。いつもと違った目線で読んでみてください。

SDGsとは(Sustainable Development Goals : SDGs)

貧困、紛争、気候変動、感染症…。人類は、これまでになかったような数多くの課題に直面しています。このままでは、人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなると心配されています。そんな危機感から、国連サミットで2030年までに達成すべき具体的な目標を立てました。それが「持続可能な開発目標(SDGs)」です。具体的な17のゴール・169のターゲットが示されています。どんなゴールが示されているか調べてみてくださいね。

3 すべての人に
健康と福祉を



✓ 正しい知識で感染症を予防する

昨年末から世間を賑わせている新型コロナウイルスの「オミクロン株」。関西でも市中感染が広がってきています。昨年大流行した「デルタ株」よりも重症化しにくいと言われてはいますが、感染者数が増えると重症化する人も増えます。寒さが厳しい季節になってきましたが、引き続き、感染予防をしましょう。

新型コロナウイルスの予防方法

窓とドアを常に開けて換気
教室では「後ろの窓」と「前のドア」
をそれぞれ10センチ開けておき
ましょう。

↓
風が冷たくて寒い！

↓
防寒しよう！
まずは、暖かい下着を重ね着
をしよう。それでも寒ければ、
膝掛けやカイロなどで対応し
てみてね。

まめに石けんで手洗い
教室に入る前、食事の前後
体育・武道の前後など、
まめに手洗いをしましょう。

↓
手が荒れちゃう…

↓
手荒れを防ぐには
手洗いの後に手を拭かないと
肌が乾燥する原因になります。
手洗い後はハンカチで水気を取
り、ハンドクリームなどで保
湿をしましょう。

マスクを鼻の上まで着用
マスクから鼻が出ていると感染予
防効果は低下します。
マスクは鼻の上までしっかりと
覆いましょう

↓
息が苦しい気がする

↓
マスクを工夫♪
マスクが鼻や口に当たると不
快感や息苦しさを感ずります。
マスクの中に装着するマスク
カップを使うと楽になるので
試してみてくださいね。

13

気候変動に
具体的な対策を



15

陸の豊かさも
守ろう



✓ 自然を保護する

自分には難しいことだなあと考えているかもしれませんが、こんな方法もあるんです。

トップページは英語ですが、ちゃんと日本語検索ができ、日本のホームページが見られます。

スマホで検索すると木が植えられます



あの有名人の名前、
なんだっけ？

あのお店、今日は
営業してるかな？



スマホやPCを使うとすぐわかるので、つい頼ってしまう「検索エンジン」。そこでオススメなのが、「検索するたびに木を植える」検索エンジン。ドイツの企業が提供する「Ecosia（エコジア）」は、

世界中で植樹活動を行う世界自然保護基金に広告収入の80%を寄付しています。つまり検索するたびに植樹活動に貢献できるというわけです。およそ45回の検索で木が1本植えられ、10年あまりの間に1億本以上が植樹されたそうですよ。ぜひ使ってみてくださいね。



11

住み続けられる
まちづくりを



✓ 安全で災害に強い街作り

1995年1月17日に阪神大震災がありました。

毎年、1月17日には三宮の東遊園地で「1.17のつどい」が行われています。「1.17のつどい」では震災で亡くなられた方を追悼し、震災の教訓を人々に伝えるとともに、震災で培われた「きずな・支えあう心」「やさしさ・思いやり」の大切さを次世代へ語り継いでいます。

神港学園の硬式野球部では毎年「1.17のつどい」で竹灯笼や雪地蔵を作るボランティアに参加させてもらっています。



✓ あなたの目標を作ってみよう

最近では色々な会社やお店の入り口にSDGsのロゴが掲示されています。どのような活動に参加しているのかを調べてみると、みなさんとの意外な接点が見つかるかもしれません。身近なことがSDGsの目標達成につながっています。あなたも自分の目標を作ってみませんか？

保健室からのお知らせ

【1月19日（水）健康相談】

学校医による健康相談を実施します。「学校生活を送る上で健康上の心配事がある」、「修学旅行に備えて医師に相談したい事がある」など、相談したい事がある場合はこの機会をご利用ください。希望者は保健室まで。

