

新学期が始まって一ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をとって、自分の心や体のことを考えてみましょう。



3Rにチャレンジ!

いま、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R（スリーアール）です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。



例) マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。



例) 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。



例) ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

不安ってどういうことだろう?

不安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって

いない未来について「〇〇に

なったらどうしよう、嫌だな

あ」と感じる状態のこと。



間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる

仕組みになっています。ごく自然な反応な

のですが、ずっと不安なままだと、寝つき

が悪くなったり体にも影響が出てくること

があります。

つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。

たとえばテスト前に不安になる人は、「良

い点がとりたい」と思っているはず。その

前向きな気持ちに従って勉強をするのも一

つの手です。目標に向かって

手を動かすと少し和らぎます。



5月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
13日(月)	尿一次検査(未実施者)	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
16日(木)	眼科検診	2年生	目に病気や異常がないかを調べます。
17日(金)	内科検診 (運動器検診)	全学年	心臓や肺の様子, 皮ふや骨の状態, 体の栄養状態, 運動器の状態を調べます。
29日(水)	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。



がんなどの病気の原因になる

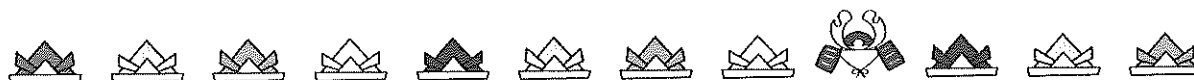
タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する

タバコの中から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル(全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話(24時間) ☎043-227-3900