

保健だより



令和5年2月6日
都立第四商業高校保健室

寒い日が続きますが、こころの不調を感じることはありませんか？ストレスが続くと心と体に反応を起こすことがあります。ストレス解消法は人によってそれぞれ異なりますが、これをすれば必ずリラックスできるというなにかを見つけておくことが大切です。今回はストレス軽減のためのメンタルトレーニングを紹介します。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

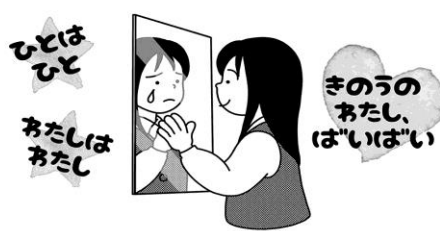


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも！？

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

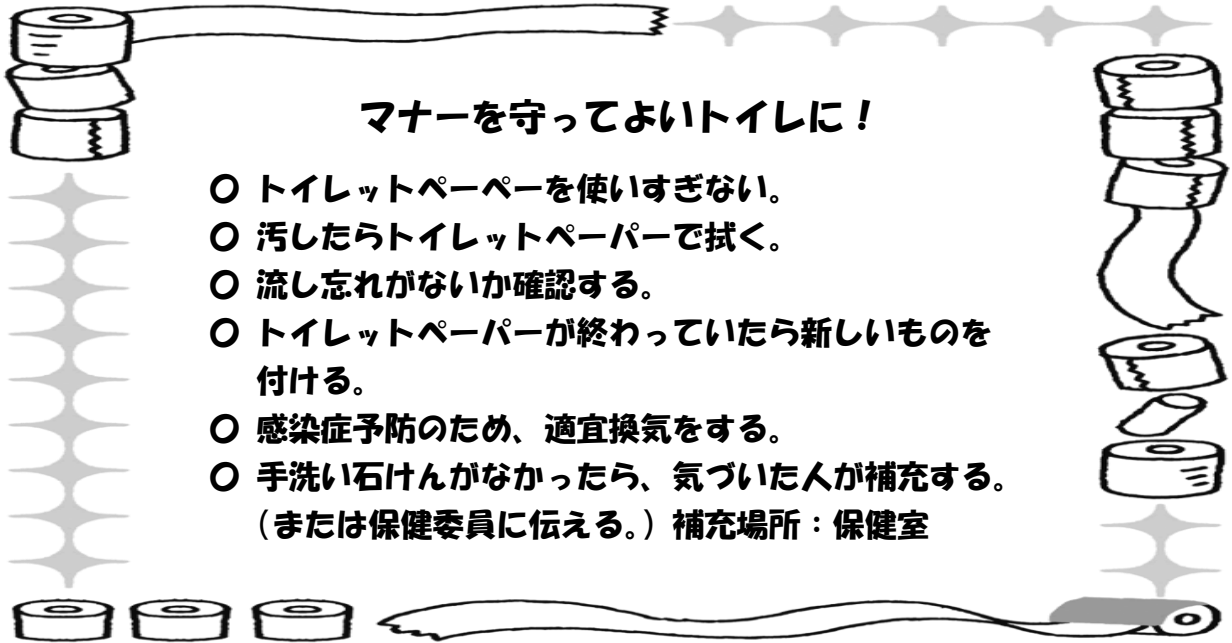
出典：健康教室2023 2月号

がん教育講演会を実施しました。

12月22日に3学年を対象に日本大学医学部附属板橋病院 腫瘍センター長の三浦 勝浩先生をお招きし、「大人になる前に知っておきたいがんの話」をテーマに講演会を実施しました。

【がん教育講演会（3学年）生徒の事後アンケートの内容】

- がん治療中の主な副作用の話と対応がたくさんあると思い、すごく印象に残っています。今日、この話を聞いて、僕が今まで考えて知っていたこと以外のがんの知識をたくさん知れました。抗がん剤治療はとてもきついけど、その分がんに対しては有効なのだと改めて知ることができました。今日の講演はとてもよいものになりました。
- がんの治療は分野や臓器ごとに分かれていて、治療が遅れてしまうことがあったという話が印象に残っています。がんの予防のためにもストレスをためない生活を送ろうと思いました。
- 抗がん剤専門の人がもっと増えて、たくさんの人たちを助けられる未来だったらいいなと思いました。看護師さんや薬剤師さんがとても活躍しているのに驚きました。
- 何か一つを専門として身に付けるのではなく、幅広い知識が大切だと思いました。何とか患者さんを助けたいと考える先生の人柄の良さに感動しました。これからも最前線でがんばってください。
- 三浦先生の行動力がすごいと思いました。これからの日本を考え抗がん剤の道を進むと決意し、行動するところに心を動かされました。
- 命の大切さを改めて感じました。普段の生活を見直そうと思いました。
- がんにかかっても仕事が続けられるというのは生きがいになると思った。



マナーを守ってよいトイレに！

- トイレトペーパーを使いすぎない。
- 汚したらトイレトペーパーで拭く。
- 流し忘れがないか確認する。
- トイレトペーパーが終わっていたら新しいものを付ける。
- 感染症予防のため、適宜換気をする。
- 手洗い石けんがなかったら、気づいた人が補充する。
(または保健委員に伝える。) 補充場所：保健室

第四商業保健委員会は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。
SDGsについて保健委員が調べてこちらの記事を作成しました。



「SDGs 目標6」安全な水とトイレを世界中に

安全な水を利用できない理由

安全な水を利用できない理由は大きく分けて2つあります。1つ目は気候変動による日照りと洪水です。気候変動が続く砂漠がどんどん広がってきています。また逆に、台風が巨大化し大雨を降らせることによって飲める水が減ってきています。

2つ目は細菌などの汚染です。見た目はキレイでも人や家畜の糞便や生活排水などで水が汚されたり、先進国でも工場排水や農業廃水などで川や湖の水が汚染されていたり、下水があふれて衛生状態が悪化し、飲み水を汚染することもあります。

トイレがないことの意味

トイレがないと排泄物で地下水が汚染されたり、川や湖に流れ込んだりして、飲み水や料理、洗濯のための唯一の水源地を汚染してしまうことがあるという問題があります。他にも、アフリカの女の子の10人に1人はトイレがないことを理由に生理中は学校を休んでいるというユニセフの報告もあります。毎月学校を休んでいるうちに、授業内容が分からなくなり、学校をやめてしまう人もいます。このように、トイレがないと衛生面だけでなく教育にも影響を与えてしまいます。

わたしたちにできること

国の対策も重要ですが、個人でできることがあります。まずは、「世界の現実を知る。」そして、「知識を得て、それを広める。」それから「話し合い、解決策を練る。」例えば、寄付をする、ボランティア活動を行うということがあります。日本にも開発途上国に井戸を掘る活動やトイレを作る活動をしている組織や団体があります。そうした組織や団体の活動資金は寄付の割合が多いのです。寄付は私たちが身近にできることのひとつです。世界の問題だからこそ、私たちも他人ごとにはせず、しっかりと向き合って協力しなければなりません。解決策だけでなく、行動することが大切です。