

保健だより 5月



2022.4.20 中央国際高等学校

忙しい…でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。



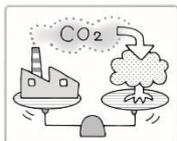
そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしましてはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。

最近よく聞く、「これ」ってなに？

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス（二酸化炭素など）が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるという考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるのもいいですね。



たばこは「入り口」になる？



5月31日は『世界禁煙デー』です。日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないとする法律があります。その理由のひとつが、たばこに多くの有害物質がふくまれていて、みなさんのからだと心、成長に多くの悪い影響があること。さらに、

たばこは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」という一面ももっています。たばこが入り口になる…ということでしょうか？

友だちにすすめられたり、なんとなくきょうみがわいたり。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールをためして、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手がのびて…という道すじをたどることが多いといわれているのです。

その入り口からすすむか、それとも引き返すか。みなさんにも、ひょっとしたらそんな場面がくるかもしれません。自分のこれからのために、よく考えてほしいと思います。

