

# 5月のほけんだより

2022年5月 23日(月)  
活水中学高等学校  
保健室

5月に入り、気温も上がってきて過ごしやすい季節となりました。まだ暑さに慣れていないので、体温調節がうまくできず(熱を上手に体の外に出せない)に体調を崩してしまう場合があります。水分・塩分摂取や衣服の調節などが心がけて、少しずつ体を慣らしていきましょう。



感謝

## 「生理の貧困」対策～ナプキン無料配布継続中～

様々な賛同団体のクラウドファンディングによって、2022年3月までモデル校としてナプキンの無料配布を実施していましたが、3月末にも本校へナプキンの無料提供があり、現在も継続できています。1年生も在校生も「生理の貧困」についてよく理解して、ナプキンを大切に使用してください。近々、みなさんの声を聞かせてもらいたいと考えています！

『月経』は、多くの女性が経験するものです。  
月経年齢：12歳頃～50歳頃まで  
月経周期：25～38日間  
月経期間：3～7日間 ※個人差あり



12歳 → 50歳

計算すると…

一生のうち月経出血中の日

約 2300 日

計算すると…

2時間おきにナプキンを交換すると…

1日あたり 100～150円  
1ヶ月あたり 500～1500円

一生のうち月経にかかる負担

約 35 万円

世界にはこの約35万円のお金を月経用品に当てることができない女性があります。その問題こそが「生理の貧困」です。

### 「生理の貧困」の原因

1. 経済的な貧困
2. ネグレクト(育児放棄)や経済的暴力によるもの
3. 保護者の理解不足によるもの

### 「プロジェクトの内容」

生理の貧困で困っている女性がナプキンを手に入れられる  
性教育や社会支援情報など  
貧困のままではないための次のステップをご案内する



トイレットペーパーを必要な時に必要なだけ使用できるように、ナプキンも月経量に応じて使用できる。性教育の情報・社会支援情報の提供を行い、貧困のままではないきっかけを。

「詳しくはHP見てみてね!」トイレ前のQRコードもぜひ参考にしてみてください!



## 食品ロスについて考えよう～5月30日(ごみ0の日)～

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。



食品ロスを減らすために  
おうちの人と一緒に考えよう

- ! 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う。



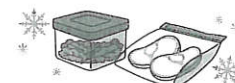
2030年までに、世界の食品ロスを **2分の1** に!

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。

- ! 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。



- ! 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。
- ! もし残ってしまったら、持ち帰りができるかを聞いてみよう。