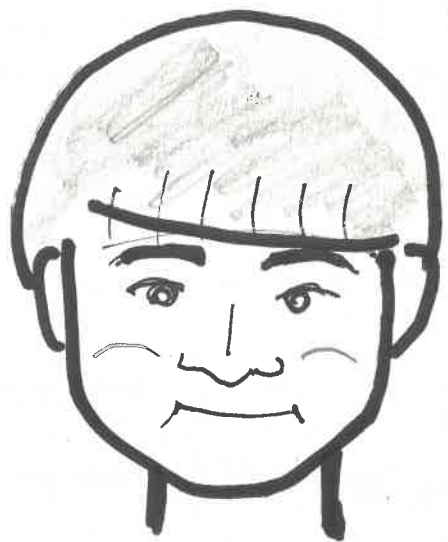


環境のために「マイボトル」を持参しよう



前期保健委員長
(3-4 寺坂啓佑)

保健委員では、環境を整え、体調を整え、という目的でマイボトル運動を長らく実施してきましたが、今日クラスのほぼ全員がマイボトルを持参しています。

しかし、今日あつたに、部室やクラスでのスナック菓子やグミやあめのゴミが多くなってきているという問題が少なからずあります。そこで保健委員ではマイボトル運動に加えて、新たに、おにぎり大作戦という、お菓子やグミやあめの代わりに美味しいおにぎりを食べて力をつけようというキャンペーンを実施したいと考えています!! みなさんご協力の手をお願ひいたします!!!

「ジュースは好きですか?」と聞くと

「はい」と言う人がほとんどだと思います。

学校にも自動販売機がありジュースなどいろいろ

買えます。ですが、学校にいととくらい

マイボトルの中にお茶や水を入れて、マイボトルを

持ってきてませんか。熱中症予防、健康、環境の

ためにも、お茶や水を飲んで元気の作をつくりましょう。



保健副委員長 (2-3 森田 智)

熱中症予防のために、水分補給は不可欠です。そこで、少し考えて「ペットボトル」ではなく「マイボトル」にすれば、環境にもやさしく、いつでも冷たい飲み物を飲むことができます。さらに、18年前には今ほどメジャーではなかった「経口補水液」や「スポーツ飲料」などにすれば、発汗で失われた電解質(ナトリウムやカリウム)を補うことができます。マイボトルで熱中症を予防しましょう! (1-5 古川陽大)

歴史18年の伝統 「マイボトル」運動

平成18年にTEAS認定され、その翌年から当時の生徒保健委員が「環境保全のためにも熱中症予防のためにも」と始めたのが「マイボトル運動」の始まりです(当時は「マイポット・マイボトル運動」と言っていました)。当時の原稿が残っていたので紹介します。

今日から保健委員会で「マイポット・マイボトル運動」を始めることになりました。これは、「君のマイポット・マイボトルが環境を救う」というテーマで、家からお茶を持って来ようという運動です。

これからだんだん暑くなって、のどが渇くことが多くなります。そういう時、すぐジュースを買ってそればかり飲んでしまうと、実はかえってますますのどが渇くことになるのです。ジュースに入っているたくさんの糖分が、体内の水分を奪ってしまうからです。さらに、他にも保存料・着色料が使われていて、健康にもよくありません。

それに引き換え、お茶には添加物が入っていませんし、ミネラルやビタミンなどが豊富に含まれていて、からだのために良いと考えられます。

昨年度、初めて全校でこの運動に取り組んだところ、全体で6割以上の人マイボトルを持ってくるという成果が見られました。

今年度は、今日から10月いっぱいまで、週に1回、原則火曜日の朝に、何人がマイポット・マイボトルを持ってくるかを調べます。結果はランキングにして学校祭等で発表します。

この運動を通して、皆さんの健康への関心が高まり、さらに紙パックなどのゴミの減量へもつながるといいなとも思っています。

この運動に、クラスごとに取り組むことで、みんなの意識がさらに高まることが期待されます。ぜひ「君のマイポット・マイボトルが環境を救う」運動に協力してください。

2008年(平成20年度)6月SHRでの呼びかけの原稿より
(当時の生徒保健委員が作成したもの)

【感想】 のどが渇いたらジュースではなく、お茶や水など健康に気を使った飲み物をマイボトルに入れて持ってくることの大切さに、上の文章を読んで、改めて気づくことができました。マイボトルを持ってくることは、健康に良いだけでなく、ペットボトルのゴミが減るなどの環境にもよいです。

地球温暖化の影響で年々気温が高くなってきており、熱中症になる人が増えています。これから部活動や体育の授業も続いていきます。自分の体を守るためにもマイボトルを持ってきて環境への配慮、熱中症対策をしていきましょう。

(1-5 石田結梨)

