

Health Information

No.100 09.2.5

明成高等学校 生徒保健委員会
校長 加藤 武司
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

寒さも一段と厳しく、カゼも本格化する頃となりました。しかし暦の上では2月3日は節分、そして2月4日は立春、少しずつ日も長くなり寒さに耐えた梅もほころびはじめ、かすかに春の足音が聞こえてくるのもう少しです。3年生は卒業に向けて残すところ1ヵ月、卒業試験が終わると就職、進学と最後の進路の決定で大忙し、1、2年生は進級のための期末考査を前に追い込み中です。カゼの予防はもちろんのこと、もしカゼをひいても悪化させないようにくれぐれも気をつけて生活しましょう。

2月の保健目標

- カゼの予防
 - 室内の換気に気をつけましょう。
 - インフルエンザ対策 常識・非常識 新型インフルエンザを知らう。
- 生活習慣病の予防に気をつけよう。(食事・運動・睡眠・ストレス)



分かるかな? 風邪対策の常識・非常識

「汗をかけば風邪が治る」確かに「汗をかくと治り始めのウイルス」と言うけれど、でも激しい運動は体力を消耗してしまふので、かえって良くない。汗をかいたら体が冷えないうちに着がえたりすぐ拭くようにしましょう。

「アタマで寝ると風邪をひき」熟睡するためには体温は下がっているやすくなるのはなぜ? 事が条件。でもアタマは体温よりも高めに暖めるようにできているので、よく寝たつもりでも熟睡できていない事が多い。体は疲れて風邪にかかりやすくなる。

「厚着をしない方が体」厚着をする時の抵抗力が弱まってしまうには良いと言うけれど、冷えやすい人は有酸素運動をし、脂肪が燃え込み身体作りをし、血行を良くし、冷えを改善する。



本校カゼ情報

昨年11月からインフルエンザ流行の兆しも、12月冬休みに入る頃より4名の「インフルエンザによる出校停止」の生徒が出はじめました。1月に入ってからは体調が思わしくなく欠席する人も増加傾向にあり、一層の用心が必要です。

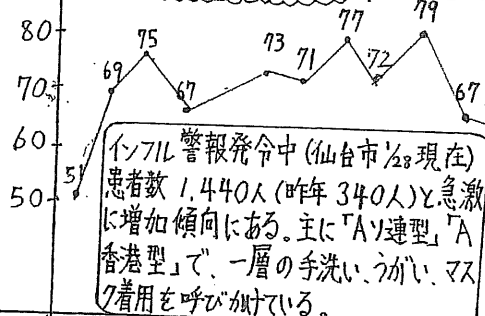
休憩時には窓を開けて 室内の換気をしっかりしよう!

CO₂1500PPm以上になると、顔が火照る・頭痛くなる・めまいがある、思考力が減退お等、最悪の条件となります。窓を閉めきって30~40分間授業をした場合にCO₂は充滿してしまいます。

1月の欠席状況(総延べ人数)

インフルエンザ、ノロウイルス等で出校停止になった人27件(1/9現在、昨年13件)件となります。

すべて「カゼ」が原因の欠席ではありませんが、増加傾向にあります。



インフルエンザは、まず病院へ

インフルエンザが各地で流行し、死者も出ています。インフルエンザウイルスは空気感染です。室内温度は18~20℃、湿度は50~60%を保つ必要があります。室内にぬいぐるみ等を添えて調節しましょう。頭痛、発熱(38℃以上)、吐き気、関節痛等の症状がある時は早めに医師の診断を受ける事が大切です。

インフルエンザは「マスクを正しく着用」が大切です。

2月の行事

- 1/29(木)~2/3(水) 3年期末考査
- 2/1(日)~2/4(水) 生活習慣病予防週間
- 2/2(月)入試
- 2/2(月)~2/3(火) 1、2、3年家庭学習日
- 2/3(火)節分
- 2/4(水)立春
- 2/5(木)月曜日の授業
- 2/11(水)建国記念日
- 2/12(木)写真撮影(1、2年)
- 2/14(土)聖バレンタインデー
- 2/18(木)雨水
- 2/19(金)交通安全講習会
- 2/24(水)卒業判定会
- 2/19(金)卒業諸行事

新型インフルエンザって?

① 新型インフルエンザ(H5N1型) 鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、人から人にうつりやすくなる変化したもの。

② 感染したらどうする? 鳥インフルエンザにかかると、死に至る確率は60%ととても高い。性質がどう変わるかは、現在のところわからない。

③ どんな対策があるの? 手洗い、マスクの着用、人混みへの外出を控え「インフルエンザ」と同様の対策を行う。食料や日用品を備蓄しておく。

④ どれくらいの人か感染するの? 政府は日本の人口の約1%が感染するのではないかと(3200万人)入院患者53~200万人。死者は17~64万人と推定されている。

⑤ 現在のワクチンは有効か? 治療法はあるの? インフルエンザワクチンは感染防止効果は期待できない。政府が備蓄している「アレパンデミックワクチン」も鳥インフルエンザに対するワクチンで新型インフルエンザの有効性ははっきりしない。インフルエンザ治療薬は新型インフルエンザにも有効としているが現在ははっきりしない。

今月2月号は、本校の同窓生のお一人であり同窓会会長を長年されておられる二瓶たけ子様を訪問するになりました。

Q1. 会長さんの健康法は何ですか。
A. 早朝ウォーキングです。近隣の仲間と20年以上続けております。朝の清々しい空気を吸って7,000~8,000歩歩きます。これからも体力・気力が続く限り歩きます。

Q2. 会長さんの趣味は何ですか。
A. 多趣味ですが、今は針に糸が通せる内に小物作りをして皆さんに差し上げております。最近ボケ防止にとフラダンスを始めました。

Q3. 会長さんの宝物は何ですか。
A. 家族・友人です。孫は可愛く成長が楽しみです。何でも話し合い、いつも心の支えになってくれる家族・友人は私の大切な宝物です。

Q4. 会長さんのストレス解消法は何ですか。
A. 無理をしないこと、周りをあまり気にしないこと、前に旅行した思い出の地に一人旅をして気持ちの切り替えをしています。

Q5. 本校も今年度いよいよ開校130周年を迎えようとしておりますが、同窓会会長さんは何年に本校を卒業されたのでしょうか。当時の事やこれまでの本校の発展についてお聞かせください。

A. 130周年おめでとうございます。私は昭和31年に卒業し、東北の唐桑町出身で下宿をして通学しました。1年~3年まで普通教科の他に、被服の時間が多く、毎日宿題で残残り教材を仕上げたり時間内に作品を仕上げる競技大会で優勝を目指して夢中で取りこんだ事、3年生の時に待望の講堂で「学園祭卒業式」が出来たことなど思い出されます。100周年から松操会の役員となり同窓会の仕事をしております。母校も川平に移転、校名も変わり、男女共学へと時代の流れと共に改革されました。「社会の要請に応える」人材の育成に取り組んでいる母校の建学の精神は変わらず益々発展することを祈ります。

Q6. 最近、生命を脅かす若者達の事件が多発し、悲しい現実をみる時、どのようにお考えでしょうか。
A. 親子、地域のコミュニケーションが大切ではないでしょうか。「核家族化」「単身化」「家庭の崩壊」が多くなりつつある社会です。一人ひとりとお話をすると、優しく素直なのですが、意識的に人との関わりを避け孤立する親や子が多いと思われ、豊か自由な時代に育てられ、我慢することなく欲しい物を簡単に手に入る事ができる今日、人の心の痛みも分からず、心に豊かさなく気遣い欠けている様に思われます。しっかり親子で話し合い、常に地域の人と交流し見守ってあげる環境作りが望ましいと思います。

Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。
A. 「建学の精神」「創意工夫・実学主義」の基に、しっかり基礎を学び、きめ細かな指導で専門的な知識を身につけてください。そして、社会の悪化に戸惑う事なく視野を広め目標に向かって努力する事。いつまでも輝きを失わず生きていける様祈ります。同窓会の活動にも参加して伝統ある松操会を益々発展させ、新しい歴史を造って下さい。ご協力ありがとうございます。

チョコレート栄養って? ストレスへの抵抗力を高めるポリフェノールやリラックス効果のあるテアロミンが豊富な食物せいや鉄・亜鉛、マグネシウムなどのミネラルも多い。しかし、食べすぎは脂肪中にきびの元になる。注意しよう。

生活習慣病? 生活習慣病予防は子どもの頃から始まり、食生活が大きく関係しているといわれております。2月1日~7日は「生活習慣病予防週間」です。糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病、動脈硬化などは、生活習慣が大きくかかわる病気です。怖い病気の子供予防重要です。バランスの良い食事をとる。野菜を多くとる。塩分、肉類は少なめに。定期的に運動をする。「肥満」の予防。睡眠を十分とる。早寝、早起きの生活習慣を。ストレスをためないようにする。友だちつきあいを大切にする。生活習慣病予防週間8/21-7



保健室利用状況(1月)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
	調理	160	55.4 (29.7)	289
	介護	73	41.2 (27.7)	177
	IT	40	27.6 (32.4)	145
	デザイン	44	42.3 (34.6)	104
	総合	141	58 (42.4)	243
	健スポ	22	12.4 (7.9)	178
	合計	480	42.3 (29.2)	1,136

2009年もスタートして1ヵ月、いよいよ就職、進学、進級と最終の追い込みの月となりました。頑張りましょう。ヘルスインフォメーションも100号となりました。私達の先輩である二瓶たけ子先輩のインタビューを企画しました。本校は今年130周年を迎えます。健康で明るい校風をつくるのは永遠です。これからも後輩のために何かできるか考えてゆきましょう。

2月号編集委員
委員長、副委員長 (2-6)、(1-2)、(1-3)、(2-4) 保健委員
参考資料: 「健」「健康教室 2月号」「河北新報」