

Health Information

No.101 09.3.3

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

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

3月は寂しい別れの月でもあります。新たなスタートを切る月でもあります。それぞれ先輩の皆さんは、これまで明成高校で学んだことを礎に一步踏み出されます。1分1秒を發揮されますよう、お祈りしています。1、2年生の皆さんは期末テストが始まります。新年度に向けて、これからの進路決定に夢を大きく持って努力してゆきましょう。

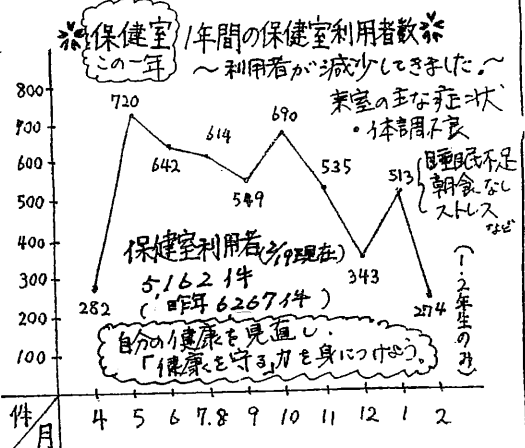
3月の保健目標

- 1年間の健康について反省しよう。
- 耳の日「3月3日」聴力を大切にしよう。
- 花粉症への対応

**「飛散量予測 今年が多め」
花粉症対策・早めの治療を!!**

花粉シーズンを前に環境省の予測では、はや九州方面から2月中旬よりスギ、ヒノキの花粉の本格飛散があり、量の予測も例年よりやや多いところが目立つと発表されました。

花粉対策商品「抗アレルギーカプセル」のように症状を和らげると言われているものや、持ち歩きできる空気清浄器も発表され、目をみはる物が出始めています。なんといってもアレルギー体質・アレルギー症状の出やすい人は早めに医療機関で予防のための治療を開始しよう。また、外出時はマスク・ほろりのつきにくい服装で出かけ、帰ったらうがいをし、服についたゴミをたたき落として花粉から身を守りましょう。



ヘッドホン難聴にご注意!!

最近の携帯音楽プレーヤーは機能がバツグンによく長時間の連続使用も可能なため、耳に大きな負担がかかります。気づかないうちに聴力が低下し、ヘッドホン難聴が若者に多発しています。

〈ヘッドホン難聴を予防するには...〉

- ① 耳を休ませる時間をつくる。(長時間の使用を避ける) 音楽好きの人こそ耳をいたしましょう。
- ② 音量を上げすぎない工夫をする。
- ③ 体調が悪いときには注意。

耳の丈夫でない人、睡眠不足、疲労など体調が悪い時は大きな音などを聞かない様に調節する。

1年間の健康チェック

あてはまる項目をチェックしましょう。

- 朝すきり目覚める事が多かった。
- 毎日きんちと朝食をとった。
- 食事をおいしくとることができた。
- 交通ルールを守った。
- 健康に過ごせるよう努力したことがある。

1つ記入する() 健康生活反省10項目ですが...いかがでしたか?

3月の行事

3/2(月) 卒業諸行事 3/3(水) 卒業式、耳の日 3/4(木) 1、2年期末考査～3/9(月)まで 3/5(水) 学校保健委員会 3/6(金) 職員会議 3/10(火) 3/14(土)の振替休業 3/11(水) 部長研修会 1、2年生家庭学習～3/23(月)まで 3/14(土) 新生登校日、2次入試 3/19(火) 成績入力(12:00) 3/19(火) 進級判定会(午後) 3/20(水) 春分の日 3/24(日) 修業式、全校勤労 3/25(月) 春季休業 3/27(水) 未成年者喫煙禁止法成立の日 新学期の準備はOK!

3月3日 耳の日

月の検診から本校では1年生全員耳鼻科検診、1、3年生は聴力検査を実施しましたが、その結果、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、耳鳴、耳垢など28名、聴力要注意10名、難聴2名の計44名が病院受診を指示されました。最近「ヘッドホン難聴」の若者達が急増しています。耳の役割は音を聞くだけでなく「音の方向を知る」「体のバランスを調節する」「気圧の変化を調整する」など大切な働きがあります。今まで以上に耳を労って生活しましょう。

(平成21年2月1日より、宮城県道路交通規制第14条第11号が施行され、ヘッドホンやイヤホンで音楽等を聴きながら自転車・バイク等の車両を運転すると警察に捕まり、5万円以下の罰金を取られます。)

卒業生の皆さん「おはかみ」予防接種

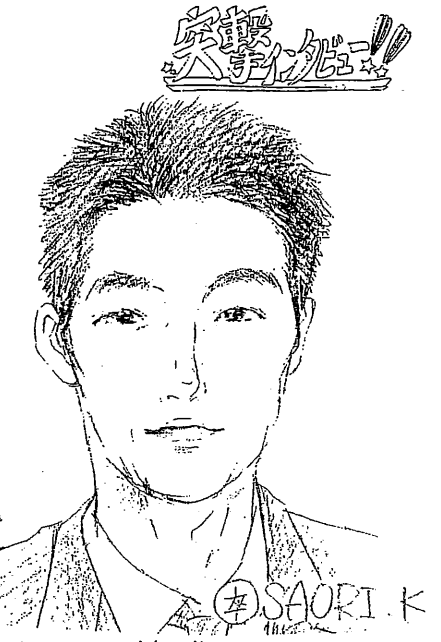
至急!! 受けましたか?

中学1年生と高校3年生で

- はしかの予防接種を1度、又は全く受けていない人。
- はしかにかかった事のない人。

は3月末まで該当学年は公費で(無料)受けることが出来ます。近くの内科医と相談しましょう。

今月3月号は調理科に所属され、1年C組の担任、そして生徒指導部保健厚生部を担当、さらに県代表として常に全国のトップを狙う男子バスケ部顧問で大活躍されているファイトマンの細野真先生を訪問する事になりました。



- Q1. 先生の健康法は何ですか。
A. うがい、手洗いと足の裏・ふくらはぎのほぐし。足の裏は第2の心臓と言われています。グマされたと思ってたためして下さい。
- Q2. 先生の趣味は何ですか。
A. 車関係の雑誌を読むこと。買ったつもり、運転しているつもりで妄想して楽しんでいます。
- Q3. 先生の宝物は何ですか。
A. これといったものは今思いつきませんが、車かな?
- Q4. 先生のストレス解消法は何ですか。
A. 時間のあるときに映画をレンタルしています。「はじめの一歩」「スラムダンク」など、アニメを家族とみることもあります。
- Q5. 先生はどのような高校時代を過ごされたのですか。また、体育教師になられた動機は何ですか。
A. 高校時代はバスケットボールの研究ばかりしていました。体育教師になることも、高校の時に決め、特に動機は覚えていません。自然と。
- Q6. いよいよバスケ部3年生とはお別れですね。バスケ部3年間ですごい御活躍をされ、全国トップレベルの部になりました。明成生としては今年開校130周年になるのですが、初めての「快挙」と言われています。なんといっても底力を發揮された皆さんの一番の力は何かでしょうか。また体調を整えるためにどのような工夫をされたのでしょうか。参考になることがありましたら教えて下さい。
A. 底力は、全員が同じ目標を忘れなかつたから。大会になれば特別頑張るのではなく、毎日が挑戦という「気持ち」と試合=練習の取り組み「姿勢」が「快挙」につながったと思います。体調の整え方は、同じ習慣でも、考え、目的を持つこと。その日のトレーニングの終わりが次のトレーニングの始まりである。例えば、1) 終わりの整理体操は、次のトレーニングのための準備体操。2) 夕食は今日よりも元気にプレイするための栄養補給。3) 睡眠、マッサージは次の激しいトレーニングのための回復に、その考えを持つことで、気は緩まず、切れない。病は気から!!
- Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。
A. いつも楽しい体育の授業ありがとう!! 一生懸命頑張れる姿はうらやましいかぎりです。

3月7日は何の日? 未成年の喫煙を禁止する法律が出来た日

1900年(明治33年)3月7日「未成年者喫煙禁止法」が制定されました。健康を守る大切な法律です。タバコは喫煙する本人はもちろん周りの人の健康に害を及ぼします。20歳になってもタバコは吸わないで欲しいです。卒業したからと言って未成年の皆さんはお酒やタバコは厳禁です。

今年治療勧告を受けてまだ治療をしていない人、春休みにしっかり治療しましょう。4月の健康診断でチェックします。1日も早く受診してください。



今年度も無事「Health Information」を毎月全校生徒にお届けし、また地域住民の皆様にも河北新報折り込みにて、毎月6000部を配布いたしました。先輩から引き継ぎ、101号となり、健康に関心を持って、読んでもらっています。ある政治家の辞任の問題も健康にかかわるものでした。これからも健康の大切さを訴えていきたいと思っております。最後になりましたが、卒業生の皆様、健康に気をつけて各コースで学ばれた実学の精神を大いに發揮され、世の人のためにご活躍されますよう祈っています。保健委員長の末央先輩ご苦労さまでした。

委員長 副委員長
編集委員: (2-4)(2-6)(1-A)(1-B)(1-C)(2-7)(2-8)
参考資料: 健康教室、健、河北新報

保健室利用状況(2月)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
2月(9日)	調理	90	31.1(33.4)	289
	介護	42	23.7(41.2)	177
	IT	29	20.0(27.6)	145
	デザイン	23	22.1(42.3)	104
	総合	76	31.3(58.0)	243
	健スポ	14	7.9(21.4)	178
合計		274	24.1(29.2)	1136