

# Health Information

No.102 09.4.9  
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

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また2、3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

いよいよ本校は今年度開校130周年です。そして介護福祉コースは介護福祉科に、ITコミュニケーションコースは情報表現コースへと、科・コースの改編があり「リフレッシュ明成」がスタートしました。そんな新しい環境の中で、旧でも早く、明成高校のコース別による実学精神をモットーとする校風に慣れて、自分の将来の夢の実現に向けて、健康で明るい学校生活を目指しましょう。

今月9、10日から定期健康診断が実施されます。自分の健康状態を知るチャンスです。体調を整え、検診をしっかり受けて健康生活のスタートを切りましょう。

## 4月の保健目標

- ◎自分の健康状態を知ろう。
- <健康診断をしっかり受けよう。>

定期健康診断(4/9、4/10)に実施されます。

あなたの検査項目をチェックし、しっかり検診を受けよう!

- 4/9(木) 歯科検診(保健室) 全クラス実施。
- 4/9(木) 尿検容器配布(全生徒)
- 4/10(金) 定期健康診断(体育館)
  - 身体測定(身長、体重、座高)
  - 視力測定(メガネ、コンタクトレンズをつけて測定)
  - 血液検査(貧血・コレステロール・白血球検査)
  - 内科検診
  - 心臓検診(検診車にて1年全員、健スポ2・3年)
  - 結核検診(検診車にて1年全員、介護福祉2・3年)
  - 聴力検診(2F家庭科実習室にて1、3年全員)

4/10(木) 耳鼻科検診(午後、1年全員)

4/10(木) 眼科検診事前アンケート実施(午後)、症状確認後診察決定

(注意事項) \*プライバシーを大切に\*

- 健康診断実施計画書にて内容を確認する(検診項目・時間)
- 歯科検診前の歯みがきを忘れない(歯ブラシ持参)
- 尿検査は朝の尿を持参し会場で提出(忘れた時はその場で採尿)
- 視力検査は眼鏡・コンタクトレンズを忘れずに持参する
- 結核、心臓検診は上半身の着、ブラジャーを取ってボタンのないTシャツ)
- ◎服装は運動着(上下) ボタンのないTシャツのみ(靴下は脱ぐ)
- ◎他の人の検査の様子結果をのぞいたり、しゃべったりしない事

## 4月の行事

- 4/10(木) 職員会議
- 4/10(木) 入学式準備、世界保健デー
- 4/10(木) 始業式、入学式
- 4/10(木) 対面式、新入生オリエンテーション、1年写真撮影、歯科検診(9:45)
- 4/10(金) 定期健康診断、尿検提出日
- 4/10(金) 部活動登録
- 4/10(金) 職員会議
- 4/25(土) 学習相談日
- 4/29(水) 昭和の日
- 4/30(木) 全校集会

## 生徒保健委員会役員

- 委員長 庄子 健(3年生)
- 副委員長 長峰 潮(3年生) 奈須野 泉(3年生)
- 書記 寺倉 あすか(2年生) 櫻井 絵里子(2年生)
- 皆さんの健康生活が少しでも向上するように努力しますので、ご協力ください。

## 保健厚生部の先生方の紹介

- 保健主事 前多 恵子(保健室)
- 養護教諭 今 せい子(保健室)
- 教育相談 今野 健(相談室)
- 菅藤 雅子(保健室)
- 千葉 大士(保健室)
- 千葉 香奈(養護)
- 中島 礼(保健室)

調理科 1年B組

丸本 幸(調理)

介護福祉 2年2組

榎口 智美(福祉)

高橋 祐也(福祉)

情報 1年3組

表現 和山 優子(英)

デザイン 1年4組

アート 新田 真琴(音)

総合 1年6組

佐藤 祐子(国)

健康 2年9組

入部 スポーツ 本田 将幸(英)

## 校医の先生方の紹介

- 内科 相田 光保(相田内科)
- 荒巻 本沢(279-9170)
- 耳鼻科 千葉 正敏(千葉耳鼻科)
- 台原 (276-7737)
- 眼科 佐藤 紀子(佐藤眼科)
- 荒巻 (272-8031)
- 歯科 半澤 和雄
- (星陵産科クリニック)
- 支倉 町(215-1881)
- 薬剤師 宮川 季士(宮川薬局)
- 桜ヶ丘(279-5420)

## 保健室利用のルール

保健室は心や体の健康を大切に、授業をしっかり受けることのできるように、おた、学校行事参加できるようにサポートしてくれる所です。

①保健室利用の時は、職員室より担任又は、他の科・コースの先生から「保健室利用許可証」が必要で、(授業中、休憩時)

②正しい服装で、化粧、ピアスは禁止です。入室マナーを守りましょう。

からだと心の相談、どんなことでも相談してください。

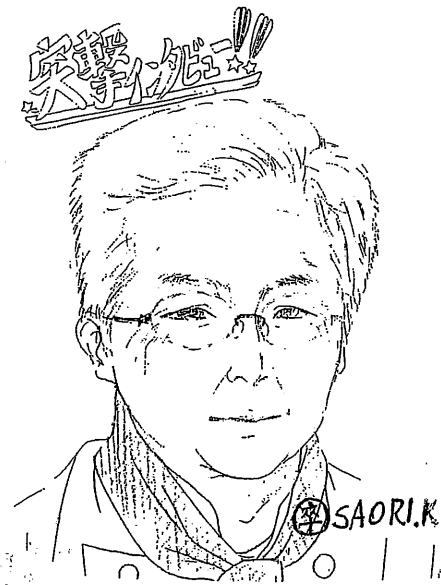
## 学校保健委員会より

去る3月5日(木)明成高等学校学校保健委員会が本校学校医5名、松永PTA会長はじめ学校長、教頭、各部長、科コース部長、体育部、保健厚生部の諸先生38名参加のもと開催されました。今回は、本校歯科医星陵産科クリニック院長の半澤和雄先生より「歯周疾患、歯肉炎、歯槽膿漏の立場から」と題してご講演を頂きました。短時間でしたが歯周疾患が全身に及ぼす影響として歯周ポケットについて初期の歯周炎発見のため定期的に検診を受ける事や高校生頃から予防処置を受ける事の大切さを強調されました。その後

科・コース	利用数(%)	1人利用回数
調理	1,334 (25.0)	4.6
介護	823 (15.5)	4.7
IT	526 (9.9)	3.6
デザイン	520 (9.9)	5.1
総合	1,922 (36.1)	7.9
健スポ	185 (3.4)	1.0 (昨年)
合計	5,319 (100)	平均4.7(5.0)

今月4月号は本校調理科で14年前から中華料理の講師をされ、平成18年に「現代の名工」として厚生労働大臣表彰、そして昨年秋の褒章で、長年にわたって一つの仕事に打ち込んだ人に贈られる「黄綬褒章」を受章された元「あいあーるパレスへいあん」総料理長の熊谷 富幸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. 今日一日に感謝して、楽しく過ごすこと、食楽健美、食事は楽しく美味しく食べ、ほどよく運動してストレスを発散することです。
- Q2. 先生の趣味は何ですか。  
A. 舟釣り、しばらくやってませんが20年ほどのキャリアです。ゴルフ、満43歳から始めたスポーツで22年ほどのキャリアです。
- Q3. 先生の宝物は何ですか。  
A. 家族、先輩方、友人、後輩など自分の周りの人達です。
- Q4. 先生のストレス解消法は何ですか。  
A. 今はゴルフです。後は温泉めぐりなど体を動かすことですかね。
- Q5. 先生の高校時代はどのように過ごされましたか。また、料理人も志したきっかけはどのような事でしたか。  
A. 中学3年間、高校3年間はバレーボールに明け暮れて、365日朝と放課後せっせと練習、練習の連日でした。実業高校の(栗原農業高等学校)畜産科の生徒でしたから、畜産物、農産物の加工販売実習から、作って食べる楽しさを知りました。さらに子供の頃は兄弟が多く食に対する考え方、取り方が異常なほど厳しく必死であったため、調理人ならこの先「食いっぱぐれない」とも考えました。
- Q6. 人間の健康生活に「食」ほど影響するものはなく、「食」によりその人の生き方が問われると言っても過言ではありません。「食」も見直すきっかけとして「料理のおもしろさ」「食の楽しさ」等についてお話し頂ければと思います。  
A. 中国の古い言い伝えで「医食同源」や「食楽健美」がございませう。衣食住の中で生きる為、空腹を満たすだけではなく、「食」に対しての考え方、そして取り組む姿勢から正しい食を楽しむ為には、食べていただける方々の事を考えて、材料選びやメニュー作り、そして盛り付けの食器は想像を膨らませて楽しみ、材料は面倒がらず創意工夫・研究をし、その積み重ねと努力を一年間根気よく継続する事です。それには基本をしっかりマスターして何事にも本気で取り組み、熱く燃えてかかることです。
- Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。  
A. いつも元気に明るく笑顔で、大きい声で返事やご挨拶の出来る自分を目指して下さいね。さらに、何事にも素直に受け答え、やる気と燃える気持ちを持って、本気で取り組み、どの様な苦難にも勇気を持って挑み、根気よく継続して参りましょう。「元氣」「本氣」「勇氣」「根氣」はやる気の象徴であります。



SAORI.K

ご協力ありがとうございました。

いよいよ新入生379名が入学し、活気溢れる明成の21年度がスタートしました。経済不況で暗い世の中ですが、少しでも明るく元気を高校生活を送れる様努力をゆきましよう。

今月は健康診断の実施内容について述べました。検診内容を確認し、未検診の無いように気をつけましよう。

4月号編集委員  
委員長 副委員長 2-2, 2-3