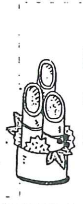
第２回河北仙販「私の新聞」オーディション入選作品

Health Information

No.110 10.1.8
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

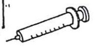


あけましておめでとうございます。昨年は全世界が新型インフルエンザのパンデミックの恐怖に、どう対処するか、感染予防対策が世界各国で大きな課題となりました。あなたの新型インフルエンザ対策は大丈夫ですか。改めて考えてみましょう。これからは寒さも一段と厳しくなります。3年生は卒業にむけて、進路決定の大切な時。1.2年生は進級にむけて、最後のまとめの時。健康管理には万全を期してこの冬を乗りきってゆきましょう。生徒保健委員会では、「明るい明成生」をモットーにHealth Informationを編集します。ぜひ健康づくりに役立てください。河北新報で地域の皆さまにもお届けしています。今年もよろしくお願い申し上げます。

1月の保健目標

- インフルエンザの予防、インフル対策に万全を！
- 室内換気、室内湿度40~50％を目安に（教室のCO₂は30分に1,000ppmをこえてしまいます。1時間に1回は換気をしよう。）

〈教室ではなるべく新しい濡れ雑巾をヒーターにかけよう〉
保健委員、日直の仕事として実践しよう。
気のついた人も協力しよう。

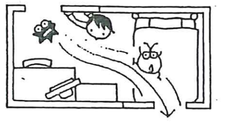


第4回 新型インフルエンザ情報（WHOインフルエンザパンデミック情報より）

12/18(金) 現在・世界の死者 1万582人 感染者 132万人
12/18(金) 現在
・日本の死者 122人 感染者 19万801人（入院患者数 1万1924人）
・宮城県死者 3人 感染者 3,819人
12/18(金) 現在まで
・本校の新型インフルエンザでの出校停止生徒数 218 人
学級閉鎖 14 クラス

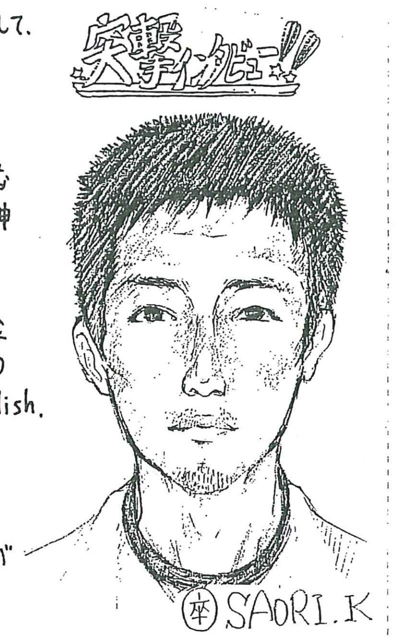
~インフルエンザは空気感染です!! 効果的な換気を~

窓を開ける時は空気が対角線上に流れるように「窓側と廊下側を各所1カ所（50cm）開けます。3~5分間で空気はほぼ交換されます。（常時10~15cm窓を開けておくのも効果があります。）



かぜウイルスも
通り過ぎていく！

突撃インタビュー!!



今月1月号は生活指導部長、集会指導、そして保健体育教諭として、また男子サッカー部顧問としてご多忙の亀田志努先生を訪問しました。

Q1. 先生の健康法は何ですか。
A. 「くう,ねる,あそび」です。
「くう」おいしいものを食べる。「ねる」たくさん寝る。「あそび」好きなことをする。満腹になって弾けて爆睡する。何年生きられるかは、神のみぞ知ると言うことなので。

Q2. 先生のご趣味は何ですか。
A. 年齢に応じて変わってきています。趣味を実行するには、身体面や金銭面を考慮しなければならないので。世界中を旅してみたいです。ヒデのように。世界遺産めぐりなんかもいいなぁ。But I can't speak English.

Q3. 先生の宝物は何ですか。
A. 「今までに出会った人たち」です。自分を励まし支えてくれたり、共に同じ時間を過ごしたり、困った時に助けてくれたり、人との繋がりは人生のいろいろな場面でプラスになります。特に高校を卒業した後の出会いが大切だと思います。くわしくは言えませんが。

Q4. 先生のストレス解消法は何ですか。
A. ありません。現在ストレスと思うことは特にありません。ストレスをつくらないように日々生活をしています。1日1日を大切に過ごすことを心がけています。突然、自分の身に何かあったら後で後悔するので。寝る時に明日は何をしようかなとか、あの人とどんな話をしようかなとか妄想しながらグーです。

Q5. 先生は高校時代をどのように過ごされましたか。また、最近の高校生の行動に対してどのようにお考えですか。
A. とても素敵で素晴らしい時間を過ごしました。他県の出身ですが、学区内の一番遠い学校に通っていました。朝6時自宅出発、夜9時帰宅、片足が浮いてしまうぐらいの満員電車に揺られること1時間、そこから歩いて15分。そこは、海が見える丘、高級住宅地に囲まれた創立6年目の普通の高校でした。どうやらネプチューンの堀内健が1年間一緒だったようですが。
それぞれの時代において、様々な流行やファッション、思想や考え方がありますが、いつの時代でも「バランスのとれた美しい人間」であってほしい。

Q6. 命の大切さも無視した事件・犯罪が全国的に多発しています。また、高校生がこのような事件を起こすケースも増えています。最近の警察での取り組みなど情報があれば教えて下さい。
A. 人間は生まれつき悪だろうか？それとも善だろうか？世の中は不景気であり、明日は我が身である。突然に今までの生活が180度かわるかもしれない。守らねばならないこと、やってはいけないこと、どんな時代でも共通です。悪いことをすれば絶対に捕まります。そして、必ず人生が狂いダメになります。そうなってからでは遅いのです。

Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。
A. 名前には由来があると思いますが、自分の名前の由来は次のようです。
「志努（シド）」ですが、今はゲームの登場人物だったり、バンド名であったりと聞いたことのあるサウンドですが、当時はセンセーショナルであり♪ドレミファソラ〇〇♪などと言われて馬鹿にされたものです。
さて本題に戻り、サウンドは中世スペインの英雄「エル・シド」（剣を持った姿は有名ですが）、意味は「志（こころざし）」にむかって「努（どりょく）」せよ。いやいや、汗がでます。
親は子供が誕生した時にいろいろな思いや願いを込めて成長を託すものです。将来みなさんもそんな時がくると思います。いつでも原点を忘れずに!!

…ご協力ありがとうございました。

新型インフルエンザの流行はさらに拡大し死者も出ています

インフルエンザ対策で最も大切なことは、病気の特徴をよく知って予防することが大切です。新型インフルエンザ（H1N1）はまだ増加傾向にあります。特に症状として、頭痛、突然の高熱（38℃以上）、せき、のどの痛み、吐き気、関節痛などの症状が急激に出てくるので早目の受診が必要です。

さらに（慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、心臓病、肝臓病など）病気を持っている人、また妊婦、乳幼児、小児では肺炎や脳症などが重症化し注意が必要とされています。

「顔色が悪い」「呼吸が速い」「苦しそうにしている」「嘔吐や下痢が続いている」「3日以上発熱が続いている」「症状が長引いている」など肺炎症状のある時は、死に至ることもあり早期の受診が必要です。（厚生労働省 新型インフルエンザQ&Aより）

日常生活では
右にあげた事項に、気をつけよう！

～予防とまん延防止対策として～

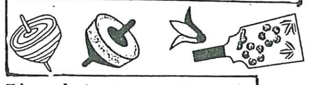
- ○人混みや発熱・咳等の症状のある人との接触は避ける。
- ○不要不急の外出は自粛する。
- ○外出時にはマスクを着用する。
- ○手洗い、うがいを日常的に行う。
- ○日ごろから十分な休養、バランスのよい食事をとる。
- ○「咳エチケット」を励行する。

～ 咳エチケット ～

マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスが2mから3m飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。

- ○咳、くしゃみの際はハンカチやティッシュ、肘の内側などで口や鼻を押さえて、周りの人から顔をそむけ、1m位離れましょう。
- ○使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱へ捨てましょう。
- ○症状のある人はマスクを着用し、感染防止に努めましょう。

昨年のパソコン室のCO₂濃度は授業開始後、30分で2,100ppmでした。1,500ppm以下が望ましいので、基準をはるかにオーバーしている現状でした。



バスケット第40回
全国高校選抜優勝大会
宮城県代表
男女アベック優勝
おめでとう
東京体育館（12/23～12/29）

1月の行事

1/1(金) 元旦　1/8(金) 授業開始の式　1/11(月) 成人の日
1/13(水) 全校勤労・入試会場作り　1/14(木) 推薦入試　1/15(金) 木曜日の授業
1/16(土) 学習相談日　1/26(火)～1/28(木) 健スポ3年スキー実習

保健室利用状況（12月）

科・コース	利用数	%（先月）	在籍数
調理	109	37.3 (53.7)	292
介護	93	▲67.3 (78.9)	138
IT	34	27.8 (22.9)	122
デザイン	47	▲54.6 (33.7)	86
総合	137	▲62.5 (91.8)	219
健スポ	37	18.5 (19.6)	199
合計	457	43.2 (53.3)	1056

各クラス治療率30％をめざしましょう！

成績郵送で治療勧告を受けた人は、治療内容を記入し1月30日までに担任に提出してください。

編集後記

2010年がスタートしました。昨年から今年にかけて新型インフルの感染防止に努めてきましたが、今後も力をぬかないで免疫力、抵抗力を保持し、健康管理に注意してゆきましょう。室内の湿度保持、換気はしっかり実践してください。

編集委員　委員長 副委員長、クラス保健委員（2-2）、（2-3）、（1-A）、（1-B）（1-C）
参考資料、河北新報「健康教室、健、1月号」厚生労働省 新型インフルエンザQ&A、保健室統計

※ ご意見、ご感想は kikakuka@senpan.co.jp までe-mailでお送りください。