# Health Information

No. 119 '10.11.1
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

だんだん寒くなってきました。寒い日が多くなると、紅葉も一段と美しさを増してきます。今月は体育祭、合唱とアンサンブルの集い、2年生は、中間考査、修学旅行の準備等、次々と行事がやってきます。
かぜを引く人も目立つようになってきました。いつもより体の免疫力を低下させないように、体調管理に万全を期してのぞみましょう。

## 11月の保健目標

- かぜの予防
  〔～5つの対策～免疫力をアップしよう〕
- 体育祭にそなえて
  体力診断テストから
  〈高2（男女）健康スポーツコースでの結果について〉

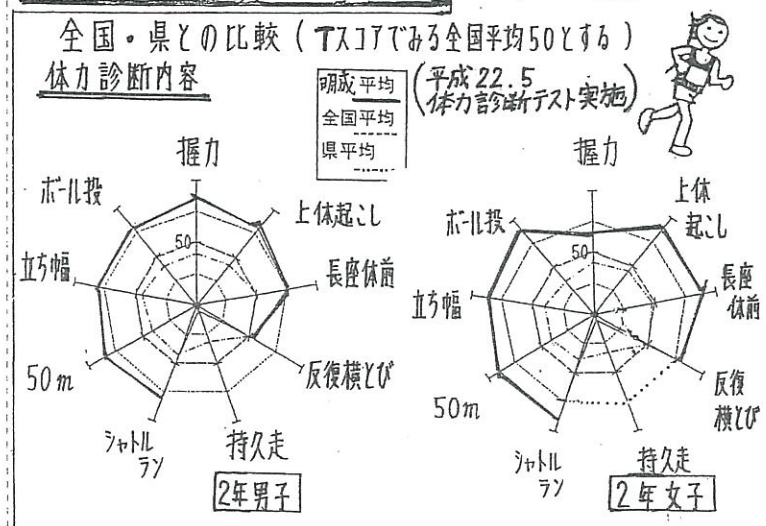
いよいよ体育祭が近づいてきました。皆さんの「体力パワー度」は、いかがですか。09年度、文部科学省調査によると小、中、高生の体力アップは1985年のピーク時に及ばないものの反復横跳びや20メートルシャトルランなど敏しょう性、持久力が男女とも向上傾向にあることが公表されました。本校では健康スポーツコースの皆さんの体力診断テストが実施されております。そのデータをもとに自分の体力の弱点を知って体力づくりに努力していく資料にされています。特に2年生（男女）の体力診断結果は次のとおりです。

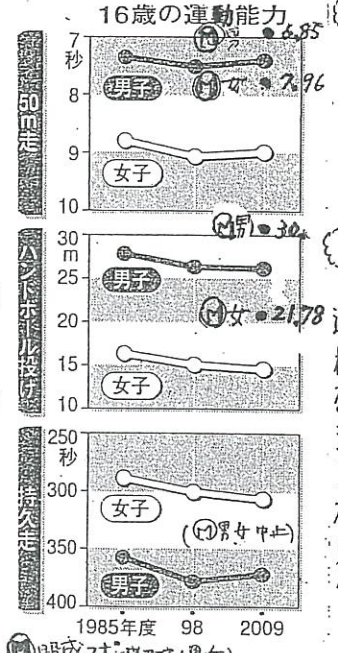
### 体育祭での諸注意

- 前日はよく寝ておく
- 朝食は消化の良いものを食べる
- 走り慣れたシューズをはく
- 気分が悪いとき、体調が悪いときは無理をしない
- 準備体操はしっかりする。
- 水分の補給をかかさずに
- 会場に行く時は車や歩行者に注意する

### 全国・県との比較（Tスコアである全国平均50とする）

体力診断内容




Ⓜ明成スポーツコース（男女）

### 総評コメント1

全国の平均と比較して、学年のレベルは優れているといえ、バランスも良くすばらしい集団です。今後とも、もっと上のレベルを目指していきましょう。

### 総評コメント2

筋力を高めるには、力の負荷の大きい運動で敏捷に運動することが要求されます。深くしゃがんだ姿勢から出来るだけ高く、連続してジャンプする運動やケンケン足とびで20m～30mをできるだけ遠くとぶ運動や相手をおんぶして20m～30mを走る運動などを組み合わせて、体育の授業などに取り入れることをおすすめします。

河北新報・運動能力調査 10/11(月)
新体力テスト参考資料

優勝は体力勝負です。各クラスの皆さんは本日より しっかり基本運動を中心にトレーニングし、体力アップにつなげていきましょう

### おめでとう！

（全国大会）
- 全国選抜バスケットボール大会（男、女）宮城大会優勝ウィンターカップ出場（12月東京）
- 全国高校駅伝宮城大会 男子3位、女子5位 東北大会出場（11月岩手県）

11月9日は換気の日です　3～5分間 空気が流れるように窓を開けよう

### 11月の行事

11/3(水)文化の日　11/4(木)生徒指導研究会　11/8(月)2年進路ガイダンス
11/9(火)体育祭　11/10(水)職員会議　11/11(木)全校集会　11/13(土)学習相談日
11/15(月)　11/20振替休業　11/19(金)合唱とアンサンブルの集いリハーサル（1学年）
11/20(土)合唱とアンサンブルの集い　11/23(火)勤労感謝の日
11/24(水)2年中間考査 11/24～11/26　11/27(土)デザイン、健スポーツコース修学旅行出発
11/28(日)調理科修学旅行出発　11/29(月)　介護福祉科・情報表現コース修学旅行出発

立冬

### 保健室利用状況（10月）

| 科・コース | 利用数 | %（先月） | 在籍数 |
|---|---|---|---|
| 調理 | 147 | ▲50.5（68.6） | 291 |
| 介護 | 87 | ▲75（73.5） | 116 |
| IT | 45 | 44.1（20.4） | 102 |
| デザイン | 39 | ▲59.0（55.0） | 66 |
| 総合 | 130 | ▲65.9（80.2） | 197 |
| 健スポ | 26 | 12.3（11.8） | 210 |
| 合計 | 474 | 48.2（53.6） | 982 |

## 突撃インタビュー

今月は、社会科担当で、本校の特別事情教育指導の授業（英語・社会）にあたっておられ、生徒より多くの信頼を受け、「わかる授業」を常に心掛けていらっしゃる多忙の内海秀昭先生を訪問することになりました。

Q1 先生の健康法は何ですか
A　せっかく取りあげていただいたのですが、特別、健康に気を遣っていることはありません。いつも通りの生活を送っています。食べ物も好きなものを、運動もしたいときに機会があればという感じです。
Q2 先生の得意科目や趣味は何ですか
A　「得意」＝「好き」なら、すべてです。数学からも体育からも授業構成のヒントが得られるので、どれも興味深いです。趣味は授業を考えることです。一番集中できます。
Q3 先生の宝物は何ですか
A　「家族」ですかね。昔だったら照れくさくて言わなかったと思いますが、祖父母を亡くしてからはそう思います。なくして価値に気付くという点では、「健康」と同じかもしれませんね。
Q4 先生の悩みなど、ストレス解消法は何ですか
A　授業することが解消法です。余計なことを考えずに済むので。
Q5 先生の高校時代はどうすごされましたか
A　軟式野球部に所属していました。大してうまくもなかったので、ベンチにいることも多かったのですがその間に、相手のチームの分析や試合展開を考えていたのが、現在、授業を考える際に生きているように思います。
Q6 特別事情教育指導で、クローバールーム（CR）の生徒達の授業も担当されていますが、これまでに気付かれたことはありますか？また、勉強は本人の努力次第であるといわれていますが「勉強の本質」についてお話いただければと思います。
A　様々な悩みを抱えながらも、日々努力している生徒の姿をみて「努力の積み重ね」「投げ出さないことの重要性」を感じています。また生徒の視点に立ち、話し合うことで生まれる信頼関係も大切です。勉強の本質、一言では難しいですよね。まずは「考えること」から始まると思います。
Q7 明成生へのメッセージをお願いします
A　メッセージというよりも、今回のインタビューから何か得てくれたらと思います。

～ご協力ありがとうございました～

### 体を守る「免疫」機能って!!

体内に侵入したウイルス、細菌などの異物を攻撃して殺したり、排除する働きを「免疫」といいます。免疫力には個人差があり、同じ環境で生活してもかぜをひいてしまう人、かぜにかからない人がいるのは「免疫力」のためなのです。かぜやインフルエンザの流行しやすい時季は手洗い、うがいなどとともに免疫細胞の免疫力を少しでも高めておくことが予防の基本です　そのために①栄養バランスのとれた食事（免疫細胞にはビタミンとミネラルが必要、ビタミンB群（牛乳、卵を）②十分な睡眠 ③適度な運動 ④ストレスの発散 ⑤よく笑うこと（免疫細胞は笑っているときに活性化します。）　また免疫には生まれつき備わっている「自然免疫」と一度体に侵入したウイルスの情報を得てつくられた「獲得免疫」の2種類があり、予防接種は獲得免疫です。～5つの対策で免疫力をアップしよう～

**編集後記**　体育祭では「けが」のないように日常使用していない筋肉の血行をよくするウォーミングアップで「けが」の予防をしよう。いよいよかぜの季節の到来です。かぜはかぜの引きはじめのしっかりした対応が重症化を防ぎます。睡眠や食事の管理で体調を整え軽症のうちに病院受診をしてインフルエンザにそなえましょう。　編集委員 委員長、保健委員（2-1）（2-2）（2-4）（1-1）（1-5）

参考資料　河北新報（10月）「健康教室」東山書房　明成体力診断テスト　「健」日本学校保健研修社