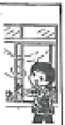
第２回河北仙販「私の新聞」オーディション入選作品

Health Information

No.155 '14.2.4
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 裕生
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

2月3日は「節分」，2月4日は「立春」，そして2月19日は，「雨水」雪が雨に変わり雪の多い北国では，雪解けに春が近いと実感する季節です。しかし「インフルエンザ」の流行は，まだまだ続きます。3年生は卒業まで1ヶ月余り，1.2年生は進級に向けて残り少ない今年度を，体調管理に，十分配慮し，有意義に生活しましょう。

2月の保健目標、
- かぜ，インフルエンザの予防 室内の換気をしよう。（教室内のCO₂測定実施）
- ノロウイルスの予防を再確認しよう。
- 暴力について考えよう。〈暴力は全て犯罪です。〉



明成V・男子バスケットボール

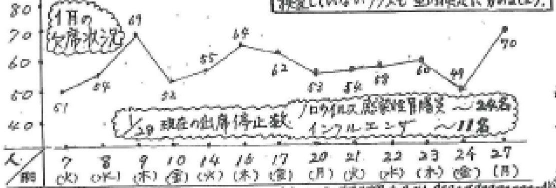
全国優勝おめでとうございます。
昨年12/23～12/30において，東京体育館で実施されました全国高校選抜優勝大会で，見事，明成高校バスケットボール部男子が全国1位となり，4大会ぶり2度目の優勝を果たしました。東北被災地に大きな感動と勇気を与えました。

インフルエンザ注意報発令中 ― インフルエンザかぜ―早めの受診を！

いよいよ全国的にインフルエンザ流行中です。まず，家族で協力し，かぜウイルスを持ち込まないようにしましょう。
- 食事は3食とり，ビタミン類を多く摂りましょう。
- 手洗い，うがいをこまめにし，人ごみの中ではマスクをつけましょう。
- 夜更かし，睡眠不足はホルモンの働きが弱くなり免疫力が低下し，かぜをひきやすくなります。睡眠をしっかりとりましょう。
- だるい，寒気，全身痛，38度の高熱の時はまず早めに受診するようにしましょう。

教室内の換気をしっかりしよう!!

CO₂（二酸化炭素）1500 PPM以上になると，頭痛，めまい，思考力低下など，授業に集中できない状態になります。昼休み時間に，8クラスのCO₂測定を実施しました。その結果，3-1 1,000 ppm，3-8 500 ppm，2-1 300ppm，1-6 2000ppm，1-2 2000 ppm，3-6 2000 ppm，1-7 350 ppm，2-2 2300ppm，2000ppmのクラスはもちろん，換気していないクラスも室内換気に努めましょう。



1/28現在の出席停止数 ノロウイルス感染性胃腸炎～24名 インフルエンザ～11名

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が1月から全国的に流行が続いて，死亡者も出ています。

・2月の行事

2/4（火）立春　3/6（木）～3/10（月）3年期末考査
2/10（月）男子バスケットボール部優勝報告会　2/11（火）建国記念日
2/13（木）写真撮影（1・2年生）　2/17（月）2年生進路講演会　2/19（水）職員会議
2/24（月）卒業判定会　2/27（木），2/28（金）卒業諸行事

※暴力について考えよう!!

暴力は突然，自分や身近な人が被害にあう，また加害者になることもあります。
- 乱暴な力，言葉など
- 不当に使う腕力

正当性を欠いた強制力など，人のからだや心，持ちものなどに傷つける行為はすべて暴力です。

- 腕力による暴力

殴る，ける，突き飛ばす，物を壊すなど。

- ことばによる暴力

相手がいやがることを言う，脅すメールで中傷するなど。

- 性の暴力

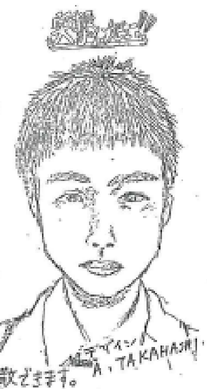
いやがる相手にキスをしたり，性行為を強要するなど。

暴力をふるった人は罪に問われることになります。
暴力はすべて犯罪です。
暴力から身を守るために危険を感じたとき，被害にあったときは1人で悩まず信頼できる人に相談してください。暴力に気づいたり，見かけたときも同様です。
家族，友達，先生，警察，仙台市の暴力電話相談などに相談を!!
手おくれにならないように早く対処することが大切です。

ノロウイルスの予防を再確認しよう

- 感染した人の嘔吐物や便にふれない処理の方法，十分に加熱する調理方法に気をつける。
- 悪気，嘔吐，下痢，37度以上の発熱時は，早めに受診する。
- 手洗は石けんを使用して，ていねいに洗い，手拭きはペーパーを利用する。

このたび昨年12/23～12/30に，東京体育館で行なわれましたバスケットボール全国選抜優勝大会で第1位になりました本校男子バスケット部の皆さん，誠におめでとうございます。
2月号は，佐藤久夫ヘッドコーチの指導の元，なんとしても優勝を勝ち取る信念で戦ってきたバスケット部キャプテン植村哲也君を訪問しました。


デザイン A.TAKAHASHI

Q1．植村君の健康法は何ですか。
A．長風呂をすること。すごく気持ちがリフレッシュできるので疲れたときは特に長風呂をします。

Q2．植村君の得意科目や趣味は何ですか。
A．体を動かすことが好きなので得意な科目は体育です。趣味は音楽を聴くこと。特に，東方神起の曲をよく聴きますが，いろんなジャンルを聴きます。

Q3．植村君の宝物は何ですか。
A．僕に関わってくれた人たちです。僕は本当に周りの人に恵まれていると思います。

Q4．植村君の悩みやストレス解消法は何ですか。
A．悩みは特にありません。ストレスはバスケットをやっていれば発散できます。

Q5．植村君の出身中学校はどちらですか。また，中学時代の夢は何でしたか。
A．東京都江戸川区立小岩第四中学校です。中学の時も全国制覇を目標としていましたが，結果はベスト8で終わってしまったので，高校では必ず全国制覇しようと思って明成高校に進学しました。

Q6．今回優勝するまでには，常に，努力されていたことや辛かったこと，悔しかったことなどいろいろあると思いますが，一番の勝因はどこにありましたか。キャプテンとしてぜひお話しください。
A．日々厳しい練習を乗り越えてきた積み重ねが，大きな舞台で自信になりました。そして，今までなかなか一つになれなかったチームが三年生は最後なんだという想いから一つになれたことが勝因だったと思います。僕は，キャプテンとして周りに声をかけることをずっと意識しましたし，練習中や大会中，味方から助けられる部分も多かったので本当にチームが一つになるのを感じました。

Q7．明成生へのメッセージをお願いします。
A．本当に皆様からのご声援があったからこそ，最後の大会で優勝することができました。ありがとうございました。これから新チームが始まり，後輩たちも日本一を目指して頑張っていますので，どうかこれからも男子バスケットボール部をよろしくお願いします。

ご協力ありがとうございました。

体にも"福は内" 大豆のチカラ しっかり食べて来
「畑のお肉」とよばれ 三大栄養素（たんぱく質，脂肪，炭水化物）その他 サポニン，レシチン イソフラボンも豊富!

保健室利用状況（1月）

科・コース	利用数	%（先月）	在籍数
調理	94	33.2（32.4）	283
介護	22	19.3（18.9）	114
IT	17	13.9（11.5）	122
デザイン	24	32.4（33.0）	74
総合	92	52.3（52.6）	176
健スポ	20	8.7（7.0）	229
合計	269	27.0（20.3）	998

《編集後記》2月は進学，就職と慌ただしくすぎていきます。花粉症によるアレルギーも出はじめています。今月は暴力について考えてみました。特に，言葉の暴力には，気をつけて，自分を大切に生活しましょう。
〈編集委員〉委員長（3-8），保健委員（3-4）（3-5）（2-7），（3-7），（2-9）
参考資料，「健康教室」，「健」2月号 保健統計

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