

# Health Information

後期の授業がスタートしました。

過ごしやすい気候になったとはいえ、朝夕の温度差が激しく体調を崩しがちです。衣服の調節など十分に気をつけて生活しましょう。

3年生は就職進学に向けての取り組みがスタートしました。自己実現に向けて頑張ってください。  
10月10日は目の愛護デーです。あなたは目の休養を配慮していますか？  
テレビやゲームを長時間するのは目にとって重い負担です。時々目を休ませる事を心掛けましょう。  
また10月17～23日までは「薬と健康の週間」です。  
薬に頼りすぎる生活をしていませんか。日常生活を振り返ってみましょう。



No.162/4,10,1

明成高等学校 生徒保健委員会  
校長 佐々木 翔生  
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

2年生、視力検査始まる!!  
再検査の人は担任に指示がけがけに気をつけて美しもう

100% (A) 1-6, 1-7	100% (B) 1-7, 1-70
100% (B) 1-1, 1-2	100% (金) 1-3, 1-8
100% (月) 1-11, 1-12	100% (A) 1-5, 1-4
100% (木) 2-6, 2-7	100% (金) 2-8, 2-9
100% (月) 2-10, 2-11	100% (A) 2-1, 2-2
100% (水) 2-3	100% (木) 2-4, 2-5

ヒトシジマカに「ご用心」  
9月27日現在デング熱感染者144名  
東京都渋谷区代々木公園でデング熱のウイルスを持った蚊に刺されて感染したとされ、いまや北海道、青森、四国に及びました。ヒトシジマカは、10月下旬頃まで活動が続くといわれています。蚊にさされ発熱したときは早めに受診しましょう。  
デング熱の症状…発熱、発疹、関節痛など発症後1週間程度回復。その内重症化は15%。シジマカ症状は発症しやすい。適切な治療をすれば死すことはない。  
蚊の発生を防ぐため家の周辺の水たまりがあるところは産卵しやすく、早めに取り除く心がけが大切です。

薬は正しく使おう  
薬は、10月17日～23日薬と健康週間  
・たくさん飲めば、良く効くものではない。  
・飲み方 食前、食後、食間  
・正しく、ぬるま湯で飲む  
・貸し、借りするものではない。本人専用の薬です。  
・使用期限4エック  
・見た目の似ている薬に注意  
・薬の副作用、アレルギーについて、しつこく聞いておきましょう。  
薬に頼らない生活を～!!

- 10月の保健目標
- 視力を大切に
  - 目の休養を忘れない—
  - 薬は正しく使用
  - 薬の頼りすぎに注意—



体育祭がやってくる  
10月31日(金)  
本校体育館、明仙フィールド川平にて  
体力強化!優勝を目指そう!!  
今からトレーニングをしっかりと

## 平成26年度 視力測定結果 (4月10日実施)

学 年	1年生	2年生	3年生	計	26年度	25年度	
受検者	384	357	305	1046	本校平均%	本校平均%	
裸眼又は矯正視力区分	A 1.0以上	136	133	97	366	35.0%	< 39.0%
	B 0.7~0.9	104	102	93	299	28.6%	> 24.9%
	C 0.3~0.6	86	71	75	232	22.2%	< 24.1%
	D 0.2以下	58	51	40	149	14.2%	> 12.0%
眼鏡使用又はコンタクトレンズ	108	115	139	362	34.6%	34.1%	

目のSOS 疲れ目のサイン

- ・黒板の文字、みにくいぼやける。
- ・テレビから少し離れたところを、みにくくなる。
- ・頭痛、肩こりが気になる。
- ・目が乾く、赤い、かゆい。
- ・集中力がなくなる

これらの症状は、疲れ目のサインです。  
睡眠を十分にとり、遠い所を見たりして目を休めましょう。  
携帯電話やスマートフォンの長時間の利用、テレビの画面を長く見たり、悪い姿勢や暗いところでの読書をして、目にやさしい生活を、心がけましょう。

4月実施の視力測定結果をまとめました。  
国際基準にしたがって、視力はA、B、C、Dに区分されています。本校では生活視力(メガネやコンタクトを使用した状態)で測定しています。視力Aの人は366名(35.0%)昨年より4.0%減少し、ここ数年1.0以上の正常視力は不安定となっています。視力要注意の人(視力C、D)381名(36.4%)は昨年(36.1%)より0.3%増加、割合は昨年の12.0%より2.2%増加し、早急に視力相談、治療処置が必要で、疲れ目のサインをみのがさずに、休まずに働く目をいたわり、生活してほしいものです。

10月の行事  
10/1(水)始業式 立会演説会、教育実習開始、④機  
10/2(木)修学旅行前健康相談、昼休み  
10/3(金)役員選挙  
10/4(土)オープンスクール  
10/5(日)体育の日  
10/6(月)～10/7(火)視力再検査開始  
10/8(水)後期生徒会  
10/9(木)職員会議  
10/10(金)体育祭

今月10月号は4月から非常勤講師として赴任され英語科所属、英語教育はもちろんのこと、素人の外国人向けの野球解説者として活躍されているマダラケンカール先生を訪問しました。



Q1. 先生の健康法は何ですか。  
A. 体を動かす趣味がいいと思っています。子供の頃空手をやりましたが最近趣味はほとんど音楽関係になってきましたので、ロックライミングを改めて週に2回くらいやっていたいと思います。

Q2. 先生の趣味は何ですか。  
A. おは趣味が山ほどありますよ! スキューバダイビング、すずめ踊りの横笛と太鼓、バンドのポカ、日本語の勉強、執筆、ボランティア活動、そしてゲームと映画、色々やっています! 趣味と言えないけれど、素人のラジオもやっています。それは今年が一番大きいチャレンジ、楽しいけど、やはり難しい!

Q3. 先生の宝物は何ですか。  
A. 今まで教えた教え子に貰った手紙。ずっと持っていて、震災の時もなんとか無事に乗り越えた大事なものです。

Q4. 先生の悩みなど、ストレス解消法はありますか。  
A. 私の悩みは、日本語不足で生徒とちゃんと話し合えていないかと心配しています。明成生の皆さんと仲良くなってきてほしいと思いますけれど、もっともっと知りたいです。ストレスがある時に、私に友達と話すのが好きです。

Q5. 先生のご出身はどちらの国ですか。また、高校時代はどのように過ごされたか、日本の若者の行動に対し、気になることなどお話しください。  
A. 私はアメリカのバージニア州の出身です。高校の最初の頃、シャイで静かな子でした。合唱部に入って、段々と話すのが好きと気付いて、今までの外向的になりました。でも今でも外向的な人も内向的な人もどちらも好きです。最近気になることは若者だけじゃなく、日本人だけじゃなく、今の時代、皆スマホを使い過ぎていると思います。人と会話するのは顔を合わせて話すのが一番だと思っています。

Q6. 何故日本にこられましたか。日本にこられたこと、おどろき、感動などお話しください。また、日本文化についてのお考えは。  
A. 高校の頃、ろうけつ刺繍を見て、日本語も日本も美しいと思いました。本当の日本を体験したいと思いました。大学を卒業して、社会人になっても、日本に来たかったです。その夢を捨てられなくて、結局27歳になって来日しました。何百年の歴史があって、凄く古い建物があり、何度も感動しました。特に最初日本に来た時、日本語が全然分からなくて、色々な人に助けられましたので今でも感謝しています。日本の文化はもちろんアメリカと違うけれど、一番面白いのはところどころ同じであること。3秒ルールとか。

Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。  
A. 明成高校の皆さん、毎日頑張ってくれてありがとうございます。この学校には生徒の中で1時間以上かけて学校に来る人は珍しいですね。今までは分かってたけれど、これから英語の勉強をやり直したいと思っている生徒も居るよね。そんなに頑張って、自分の未来を作りたいと思っている人と一緒に努力できるのは光栄です。これからもよろしくお願ひします。

保健室利用状況(9月)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
保健室利用状況(9月)	調理	144	45.0 (50.6)	320
	介護	50	39.1 (64.1)	128
	IT	23	20.9 (30.0)	110
	デザイン	54	72.0 (89.3)	75
	総合	119	61.3 (80.0)	194
	健スポ	87	15.9 (21.9)	233
合計	427	40.8 (67.9)	1,060	

編集後記  
テレビ、パソコン、スマートフォンなどなど、目を休めることの少ない日常生活、睡眠をしっかりとって目を保護しましょう。それは脳を休めることにつながり、考える力の源となるのです。生活を振り返ってほしい。  
編集委員 委員長(3-7)、各クラス保健委員(3-7, 3-9, 2-8, 2-6, 2-1, 2-2, 2-3)  
参考資料、健康教室、1建(10月号) 26年度保健統計