

# Health Information

朝夕の冷え込みと共に、紅葉も一段と美しさを増し、山並もきれいに色づきはじめました。

いよいよ3年生は就職、進学準備で大忙し、

1年生は15日に行われる「合唱とアンサンブルの集い」に向けての練習、

2年生では修学旅行前に中間考査が始まります。

風邪気味の人目立ってきました。

免疫力を低下させないように体調管理に十分注意しましょう。

## 11月の保健目標

- ・かぜの予防
- ・免疫力アップ対策
- ・室内換気をしよう
- ・インフルエンザ予防接種を受けよう
- ・危険ドラッグ、絶対ダメ!



おめでとう!! (全国大会、東北大会)  
男子バスケット ウインターカップ 出場 (12月 東京大会)  
女子バスケット ウィンターカップ 予選大会 (準優勝)  
陸上 男子 高校駅伝 県大会 4位 (東北大会出場)  
陸上 女子 三銃跳 決勝 1位 東北大会出場 武田有沙(21)

かぜに負けない(その1) ・免疫力をアップするには、免疫力にはそれぞれ個人差があり、同じ環境で生活してもかぜをかく人と、ひかない人がいるのは「免疫力の差のためです。特にかぜ、インフルエンザの流行期には、手洗い、うがいなどしっかり実行して免疫細胞の免疫力を、高めることが予防の基本であり、大切です。

**免疫力アップの5原則**  
① 栄養 バランスのとれた食事を3食しっかり食べる。免疫細胞にはビタミン、ミネラルが必要であり、栄養の中でもビタミン類をしっかりと摂りましょう。ビタミンA…ウイルスの侵入を防ぐ、粘膜を強める。ビタミンB…免疫機能を正常に保つ。ビタミンC…コラーゲンの成長を促す。ビタミンE…活性酸素の働きを抑える。その他亜鉛…免疫細胞の活性化を促す。食物繊維…腸内の有害物質を排泄する。  
② 早寝、早起き、特に早寝(12時前に寝る)。睡眠は疲れをとるだけでなく、寝ている間に病気に対する免疫力を高め、「睡眠ホルモン」の分泌でよい眠りにつながります。さらに早起きして朝の光を受けると、セロトニン(心を安定させる)ホルモンの分泌を高め、1日の生活の活性化につながります。

③ 適度な運動をする 運動をすることで体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康を維持してくれる免疫力は体温が1度下がるだけで30%低下します。特に朝一気に体温を高めると1日の体調がよくなり、30分間の有酸素運動で毎日8gの内臓脂肪を減らすといわれています。低体温の人は血流が悪く、免疫力低下、体内の異物を発見しても早く排除してくれる白血球を集めづらく、ウイルスや細菌に負けて発症しやすい。(参考)体の豆事典、アチエインが専門医 齋藤真嗣先生) 適度な運動を心がけましょう。

④ ストレスの発散 ストレスにより分泌されるホルモンは筋肉を分解することでストレスを緩和するため、筋肉を伸ばせば低体温となるのでストレッチが効果的です。  
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。笑顔のある生活を! インフルエンザの予防接種を受けましょう。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」の予防接種があります。11月頃に接種をすると流行期に免疫力を発揮します。ぜひ医師と相談し、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

11月の行事  
1/3(月)文化の日 1/4(日)換気の日 1/4(金)1年リバーサル 1/5(土)合唱とアンサンブルの集い 1/7(月)合唱振休 1/8(火)④の授業、生徒集会 1/8(水)職員会議 1/8(日)勤労感謝の日 1/9(月)振休 1/10(水)2年中間考査(12/28(金))

No.163 14.11.4  
明成高等学校 生徒保健委員会  
校長 佐々木 稲生  
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

**暴れる身体、止められぬ!**  
危険ドラッグが原因の事故が全国で相次いで発生。新たな危険薬物による中毒が重大な社会問題となっています。厚生労働省の推計では、危険ドラッグを使用したことがある人は40万人ともいわれ、特に深刻なのは若年層への広がりで、昨年、水戸市の中高生2人が服薬後、意識不明になり、搬送されたとのこと。

**危険ドラッグの危険性について**  
覚せい剤や大麻と同様の幻覚作用などがある化学物質を添加した薬物で、極めて毒性が高く、マウス実験では脳細胞が破壊されること確認されています。宮城県では条例制定と共に罰則規定も検討されています。

人間社会の破滅といわれる危険ドラッグ。ダイエットの効果が「ストレス解消」気持が楽になるなど甘い言葉に誘われ、つい使用してはいけない。友達同士くっつき気をつけよう。

免疫力はスズル!!

⑤ 室内の空気汚染状況点検 1/10(水)4時、CO<sub>2</sub>検査実施 昼休み時間 保健委員が巡回。10教室を任意に巡回予定です。

今月11月号は本校調理科で長く調理指導をされている日本料理の第一人者である、鈴木孝夫先生を訪問しました。

- Q1. 先生の健康法は何ですか?  
A. 特に何もありません。疲れたらゆとり(眠り)、しっかり食べて、体調を整えることです。余り健康に神経質にならないことが健康法かな。
- Q2. 先生の趣味は何ですか?  
A. 海で魚釣りをすることです。お店をやっていた時には、釣り好きなお客さん達を集めて(友達のお店のお客さんも含め)100名近く「毎年釣り大会」をやりました。(準優勝の実績があります。)
- Q3. 先生の宝物は何ですか?  
A. 家族(特に妻)はもちろんですが、同級生、師匠、先輩、同僚など、今まで出会った沢山の人のことです。苦しい時、辛い時の「頑張れ!!」の言葉で生きて来ました。今は明成の生徒です。一人でも多くの良い料理人を育てたいですね。
- Q4. 先生の悩みやストレス解消法は何ですか?  
A. いっぱいあるような、何もないような……加齢現象かな。仕方がない事ですが、少しずつ確実に老いて行くですね(服みせも)。ストレス解消は、海へ行って釣りをすることです。魚が一匹も釣れなくても、胸の中の溜んだ空気を潮風で全部洗って入札替えて帰れば、杜撰な明日になります。
- Q5. 先生の高校時代はどのように過ごされましたか。また、調理師になられた動機についてお話しください。  
A. 素晴らしい先生と同級(期)生に出会い、何の思惑も計算もない付き合いが出来て楽しい日々でした(そのせいもあり2年間浪人生活をしました)。今も仲よくしています。調理師になったのは大学時代に色々な失敗、失望が重なり、どうしようもなかった時期がありました。人生をもう一度やり直そうと思い、子供の頃から好きだった料理の道に進むことを決めました。
- Q6. 命をなぐ食、健康生活への食、心と心をつなぐ食、仕事と仕事を結ぶ食、幼児から老年までの食など、料理を極めた先生の「食人のこだわり」等についてお話しください。  
A. 料理を極めてはいません。おろくどんな高名な料理人でも、料理を極めたとは、思っていないと思います。料理ってすごく深くすごく広いです。「料理」と「食」は必ずしもイコールではないと思っています。「料理」にはもてなしの心が大切です。心を込めて作って、「おいしかったヨ」のひとことを頂くために頑張っているのが料理人です。心の込められない食べ物は「餌」かな?
- Q7. 明成生入のメッセージをお願いします。  
A. たぶん気付いている生徒は少ないと思いますが、生徒と向き合い一生懸命手をかけて、粘り強く指導してくれる先生が、こんなに多い学校はなかなかないと思います。「うざい」と言わずに本気で話して、相談して欲しい。きっと良い方向が見つかると思います。



29 Mr. Suzuki Takao

かぜに負けない(その2) ・免疫力を上げるには!

エボラ出血熱 西アフリカを中心に拡大中!! 日本を封鎖強化!! 情報に注目しよう!!

保健室利用月状況(10月)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
	調理	101	31.6(48.0)	320
	介護	55	43.0(39.1)	128
	情報表現	26	23.6(20.9)	110
	デザイン	384	52.7(72.0)	75
	総合	1294	66.5(61.3)	194
	貸スポ	41	17.6(15.9)	233
	合計	390	36.8(40.3)	1,060

編集後記 今年のノーベル物理学賞は、「世界を変える発明、革命的」といわれ、青色LEDを開発した3人の物理学者、赤崎、天野、中村教授が受賞されました。日常生活への応用、今後人工光合成への実用化を期待されています。かぜの流行はきつとやります。免疫力をしっかりとつけてインフルエンザの予防接種を受けましょう。編集委員長(3-7) 各保健委員(3-9)(2-6)(3-7)(2-6)(2-5, 2, 4) 参考資料(健康教室、健、11月号)