

Health Information

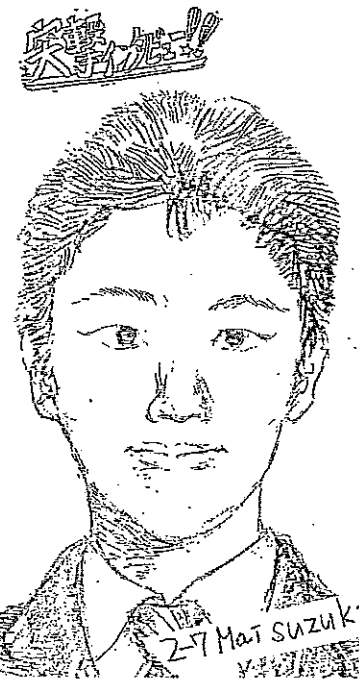
寒さも一段と厳しく、インフルエンザの発生も、また、引き続き油断できません。しかし暦の上では春はもうすぐです。2月3日は節分、今年の恵方巻は(西南西)、福を呼び込むとか。2月4日は立春、春の始まりの立春を過ぎると強い風は「春一番」ひざしもなんとなくやわらかく感じられます。3年生は進学、就職の最終段階です。頑張りましょう。1,2年生は進級に向けて期末テストの準備です。体調管理に十分配慮しましょう

No.166'15,2,3
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 福生
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

食べても「福はうち」!!
大豆は植物性蛋白質
しっかり食べよう!!

2月号はこのたび昨年^{12/23}~^{12/29}に東京体育館で行われましたバスケットボール全国選抜優勝大会で優勝二連覇を達成しました本校男子バスケット部の皆さんおめでとうございます。

佐藤久夫ヘッドコーチの指導の元、なんとしても二連覇を勝ち取る信念で戦ってきたバスケット部のキアテン納見悠仁君を訪問しました。



- Q1. 納見君の健康法は何ですか。
A. 長風呂をすることです。
- Q2. 納見君の得意科目や趣味は何ですか。
A. 体育です。趣味は音楽をきくことです。
- Q3. 納見君の宝物は何ですか。
A. 今まで出会った仲間たちです。
- Q4. 納見君の小悩みやストレス解消法は何ですか。
A. 悩みは特にないです。バスケをすることや、みんなと楽しく過ごすことです。
- Q5. 納見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すか。
A. 神奈川県 横須賀学院中学校です。夢は全国大会出場でしたが自分の代ではできなくて高校では絶対勝とうと思っていました。
- Q6. 今回のウィンターカップ決勝戦での試合終了間際のタイムアウト。そこでは、これまで努力してきた証の汗と涙を流す明成高校バスケット部の姿が見られました。それが二連覇優勝を取った瞬間、笑顔と感動溢れる涙に変わっていたと思いますが、その時の感想、想いをキアテンとしてぜひお話し下さい。
A. 全員の気持ちが一つになった瞬間だったと思います。これまで苦しいこともやってきてよかったと思いました。
- Q7. 明成生へのメッセージをお願いします。
A. 皆さんの応援があったからできた優勝だと思います。また新しいチームでも今年以上の実績を残したいと思います。がんばります。ご協力ありがとうございました。

生活習慣病の予防をチェックしよう
生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足や睡眠不足などの毎日の生活習慣が原因となって起こる病気のことをいいます。
その中でも動脈硬化や脳血管障害を引き起こす肥満や高血圧は、中学生の間でもかかる予備軍が多数に達している生活習慣のチェックで日々の生活を見直しながら予防し健康な体をつくりましょう。

- チェック項目
- ①朝食を食べないで学校に行くことがある
 - ②濃い味が好きで調味料などをたくさんかける
 - ③ファストフードを、週2回以上食べている
 - ④夜食はインスタント食品やおかしを食べる
 - ⑤休校後は家で遊ぶ
 - ⑥階段よりエレベーターを使う
 - ⑦朝起き目覚められない時がある
 - ⑧午前中ホットしていることが多い
 - ⑨1週間以上2日以上夜遅くまで起きている
 - ⑩お菓子の食べ過ぎが多い
- 1つでもあてはまるものがあつた時は改善しよう
生活習慣病の危険は高校生の生活習慣が大切です。食生活、運動量、睡眠時間を見直し、改善していきましょう。

高校生1日に摂取する脂質量は?
男子66.1~91.7g 女子50.0~75.0g
例えば「インスタントラーメン」の脂質量は1個分は、38.4g。食品の食品栄養成分表で確認しましょう。

1. インフルエンザかなと思ったらまず病院へ
・頭痛、発熱(38℃位)と吐き気、関節痛の症状の時は、まず受診し早めの対応が必要です。
2. インフルエンザウイルスは空気感染です。室内換気をこまめにしましょう。
・室内の窓を対角線上に、2カ所開けて3~5分間換気しましょう。
・室内の温度18~20℃ぬれタオル湿度は50~60%等で調節しよう。
・40~50分換気しない教室ではCO2 1500ppm以上となり、頭痛、のぼせ、めまい、思考力の減退となりインフルエンザウイルスも一気に増殖し感染します。
- B. 体が冷えやすい人は有酸素運動を心がけましょう。
有酸素運動は、脂肪が燃えやすく、身体づくりで、血行を良くし冷えを改善します。体温を1度上げると体調は変化してよくなります!!
手軽に出る有酸素運動とは ①ジョギング ②ウォーキング ③ランニング ④なわとび ⑤マラソン ⑥スワット などなど。

2月の保健目標
風邪の予防

◎インフルエンザ対策 (その4)

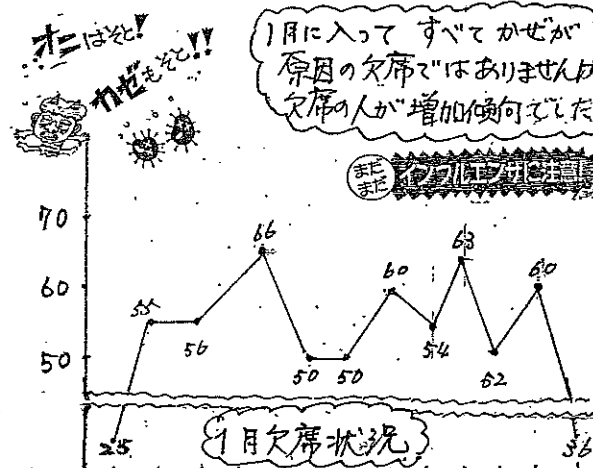
- ・早めの病院受診をしよう。
- ・室内換気はこまめに
- ・有酸素運動を心掛けましょう。

◎生活習慣病の予防をマスターしよう。

校内のインフルエンザの状況

12月18日 県全体 29,722(定点) 2,764人
仙台市 21,571(〃) 906人

本校のインフルエンザ情報
昨年12月からインフルエンザが流行しています。
1月27日現在 インフルエンザ 45名
出校停止 感染性胃腸炎 10名



2月の行事

2/1(月)合格発表、休業日 2/3(火)節分 2/4(水)立春 2/6(金)~2/7(土)3年期末考査 2/10(水)建国記念の日
2/11(木)の授業、1,2年生写真撮影 2/12(金)親子進路説明会 2/16(月)1年進路講演会、2年進路分科会
2/18(水)職員会議 2/20(金)3年成績入力、HR講演会(6,000~) 2/24(火)卒業判定会 2/27(金)卒業諸行事

CO2検査実施 1,500ppmを越えていました。

1/23(金) 昼休み時間 2回目のCO2検査を実施した
1-2 (37人 22℃) 3600ppm 1-6 (40人 24℃) 2400ppm
2-6 (40人 24℃) 2800ppm 3-6 (38人 25℃) 3200ppm
休憩時間には 窓を開けて換気をしっかりしましょう!!

保健室利用状況 (1月)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
	調理	106	33.5 (32.7)	316
	介護	33	25.8 (41.4)	128
	情報表現	8	7.6 (19.0)	105
	デザイン	28	37.8 (44.6)	74
	総合	62	33.2 (36.4)	187
	健スポ	37	16.1 (5.2)	230
	合計	274	26.3 (29.3)	1040

編集後記 男子バスケット部全国大会二連覇達成、今月号は部長の納見君をインタビュー(また、チームの結束、みんなの力が、成功をおさめたネ。
2月1日~7日は生活習慣病予防週間、生活習慣病の予防項目をしっかりとチェックして、今から生活習慣病の予防に努めよう。
編集委員 委員長(3-7)、各保健委員(3-7)
(2-6)(1-4)(1-5,6,7,8)
参考資料(健康教室2月号、健2月号、本校統計資料。