

# Health Information

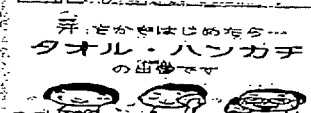
No.191 17.5.2  
明成高等学校 生徒保健委員会  
校長 佐々木 穠生  
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

5月号は調理科に所属し、副担任、合唱同好会も担当されています、小幡優奈先生にインタビューをしました。



- Q1: 先生の健康法は何ですか?  
A. たくさん動いて、たっぷり睡眠をとることです。
- Q2: 趣味はなんですか?  
A. 最近茶道を習い始めました。趣味と言えるようになるまで頑張ります。
- Q3: 先生の宝物はなんですか?  
A. 家族と友人です。
- Q4: 先生の悩みやストレス解消法を教えてください  
A. 悩みはたくさんありますが、全て自分のための訓練だと思えます。ストレスがたまったら、友人や先輩にありのまま伝えるようにしています。
- Q5: 先生は高校生時代をどのようにすごしましたかまた部活動でされていたことや夢はありましたか  
A. 高校時代は合唱部でした。本気の合唱部だったので、毎日へとへとでした。東京の大会で好成績を収めると、ディズニーランドに行くことができたので、そのために頑張っていました。

新年度がスタートしてはや一ヶ月が経ちました。新しいクラスで緊張していた時期が一段落し、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。「体がだるい」「やる気がでない」といった症状はありませんか。もし、思い当たる症状があるときは、まずは十分な休息をとりましょう。睡眠をとるのはもちろん、ゆっくり湯船に浸かるのもおすすめです。新緑が美しく、爽やかな季節になってきました。気分も爽やかに過ごしましょう。



## 保健室からのお知らせ

4/12・13日に実施した定期健康診断の結果と治療勧告書を順次配布しています。治療勧告書を渡された人は、土曜日や部活動休みを利用して受診をしてください。

## 5月の保健目標

- 一日の生活リズムを大切にしよう
- 3食をしっかりと食べよう
- たばこの害をしろう
- たばこがガンの原因となる可能性があることをしろう

## 食事は3食とっていますか?

「毎日三食しっかり食べよう」というフレーズを一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。食事にはそれぞれ摂取する目的があり、意味があって一日三回と決まっています。それぞれの食事の目的を知り、三食しっかり食べる習慣をつけましょう。



### 朝食の働き

私たちは夕食をとってから朝起きるまで何も食べていません。その結果、朝目覚めたときは脳の栄養となる糖が不足している状態になっています。そのため、朝食で必要なエネルギーを補わなければいけません。朝食をとらずに登校してしまつと、一日中ぼーっとしてしまつたり授業に集中できない...なんてことが起こりつづります。

### 昼食の働き

時間になると昼食から夕食が一番長く、体力を使うために相当量の栄養補給が必要になります。しかし、食べすぎにはご注意ください。おなかいっぱい食べ過ぎると消化に血液が使われて、脳に行くべき血液が少なくなつてしまいます。その結果、作業効率や集中力の低下につながります。昼食はその日のスケジュールに合わせて調整しましょう。

### 夕食の働き

一日三食きちんと食べている場合は、昼食からの栄養の不足分と、朝まで寝ている間のエネルギーを補給します。時間帯にもよりますが、一般的には夜10時以降に食事をすると消化不良や、睡眠に影響を及ぼすと言われています。



たばこは「一本だけなら吸っても大丈夫」と思っている人はいませんか? たばこには、血液が酸素を運ぶのを阻害する一酸化炭素や、がんを引き起こすタール、そして「なかなか止められない」依存性のもととなるニコチンの3大有害物質が含まれています。特に脳や体が発育途中にある皆さんの年代は、ニコチンの悪影響を受けやすく、吸い始めてから短期間で依存症になってしまいます。「一本なら大丈夫」ということはありません。絶対に吸わないようにしましょう。

たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、  
口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など  
まさに全身です。

### たばこががんの原因になる理由

- 吸い込んだ煙の通り道 (口、のど、肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道、胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液、尿、腎臓などの尿路)

## たばこの害を無害に断るテクニック

<p>とりあえずその場から離れる</p>	<p>体への悪影響を理由にする</p>	<p>外見約なことを理由にする</p>	<p>仲間や家族の迷惑になる</p>
----------------------	---------------------	---------------------	--------------------

その相、「大きい」、「味がおいしい」などいろいろあります。実行できそうの方法を自分でも考えてみましょう。

## 5月の行事

- |                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| 5/1(月)創立記念講演      | 5/3(水)憲法記念      | 5/4(木)みどりの日 |
| 5/5(金)こどもの日       | 5/6(土)創立記念日     |             |
| 5/13(土)授業参観・PTA総会 | 5/14(日)海の日      |             |
| 5/15(月)5/13日の振替休日 | 5/22(月)生徒総会・仕行会 |             |
| 5/31(水)世界禁煙デー     |                 |             |

日頃の感謝をこめてありがとうございます!

## 保健室利用状況 (4月)

学年	利用数	比率
1学年	25人	7%
2学年	42人	13%
3学年	53人	15%

## 編集後記

新学5月号が始まって1ヶ月が経ちました。GWが終ると、本格的に授業が始まり5月号は体調面を直す人が多いので、生活のリズムが乱れないよう気を付けましょう。

委員長 小野寺 優子(3年) 副委員長 星 優月(2年) 伊藤 栞子(3年) 書記 田中美紗(2年) 佐藤 紗希(2年)