

第2回河北仙阪「私の新聞」オーディション入選作品

Health Information

寒い日が続いています。2月4日には立春を迎え、暦上では春となります。少しずつ日も長くなり、春の足音が聞こえてくるまで、もう少しです。3年生は卒業に向けて残すところあと一ヶ月となりました。残りの高校生活を大切に過ごしてください。

2月の保健目標

- ①2月は生活習慣病予防月間～適切な体重管理～
- ②こころの健康を大切に～大切な人への思いやり～
- ③インフルエンザの対策を!

△キケンがいっぱい 10代のダイエット

女子に注意!

ダイエットは、健康を損なう危険があります。無理なダイエットは、栄養不足やホルモンバランスの乱れを引き起こし、肌荒れや貧血、骨粗鬆症の原因となります。健康的なダイエットは、バランスのとれた食事と適度な運動です。

健康的なダイエットのポイント

- 1. 栄養バランスのとれた食事
- 2. 適度な運動
- 3. 十分な睡眠
- 4. 水分補給

バランス

健康的な生活を送るためには、栄養バランスが重要です。以下の表は、1日の必要摂取量を示しています。

項目	男性	女性
エネルギー (kcal)	2500	2000
たんぱく質 (g)	65	55
脂質 (g)	65	55
炭水化物 (g)	300	250
ビタミンA (IU)	5000	4000
ビタミンB1 (mg)	1.5	1.2
ビタミンB2 (mg)	1.2	1.0
ビタミンC (mg)	90	75
カルシウム (mg)	800	700
鉄 (mg)	10	7

No.199' 18.2.1
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 福生
仙崎市青葉区川平2丁目2番1号

2月号はデザインアートコース在籍の、大村愛里さんにインタビューしました。大村さんには3年生の進路等で多忙の中、一年間ヘルスインフォメーションの似顔絵を描いて頂きました。

Q1:健康でいるために心がけていることはありますか?
A. たくさん寝て、食べて、笑うことです。

Q2:趣味や得意科目はなんですか?
A. 趣味は絵を描くことで、得意科目は美術です。

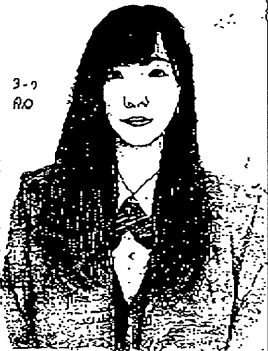
Q3:宝物はなんですか?
A. 一緒に笑い合える仲間や家族です。

Q4:悩みや・ストレス解消法を教えてください
A. 溜め込まずに誰かに話す、大声で歌うこと、後は笑ってあげればどうにかになります。

Q5:本校のデザインアートコースに入学した理由やきっかけを教えてください。また、デザインアートコースに在学した3年間はどんな3年間でしたか?
A. 家が近いこと、資格が多く取得できるというのが理由です。友達や先生方にたくさん刺激を受け、楽しく過ごすことができました。本当に大切な思い出になりました。

Q6:一年間ヘルスインフォメーションの似顔絵を担当しての感想を教えてください。また、描く際に心がけていることはありますか?
A. 頑張ったときのことを考えながら影を入れるようにすること、なるべく「あの人が!」とわかるようにすることを心がけていました。また、似顔絵を見てくださった方から「よかったよ」と声をかけて頂き、とても嬉しかったです。このチャンスを頂けたことに感謝です!

Q7:読者生へのメッセージをお願いします
A. 似顔絵のモデルになって頂いた方、見て頂いた方ありがとうございました。2018年、新たな出会いを大切にしてください。



3-9
80

あなたの「肥満度」は?

BMI (Body Mass Index) は、体重(kg)を身長(m)の二乗で割った値です。

BMI	肥満度
18.5以下	痩せすぎ
18.5~24.9	標準
25.0~29.9	肥満1度
30.0以上	肥満2度

流行の「食生活」

・全国的にヘルシーな食生活が流行していますが、本校においても週末からヘルシーな食生活を止めて増え、マイブーム。

・栄養士と協力して、健康的な食生活を指導しています。

・「食生活」は、健康の基盤です。正しい食生活を心がけ、健康的な生活を送ってください。

～大切な人への思いやり～

もうすぐバレンタインデー。誰かを好きになると、目が合うたびにドキドキしたり、ひとことでも話せば幸せ♪そんな気持ちが増えていき、楽しいような苦しいような...不思議な感じがすることがあります。そして、今までになかった悩みがでてくることもあります。

「好き」という気持ちは、自分だけではなく、相手の心やからだも大切に考えるということ。自分の気持ちを押しつけるだけでは相手を傷つけてしまうこともあるということを忘れないでください。もちろん、それは友人関係においてもおなじです。

交際のエチケット

- 相手の気持ちや立場を大切に。相手の嫌がることをしたり言ったりしない。
→相手の人生に対する責任、思いやり。
- 自分の考えや感じ方を相手に伝える。
→「イエス・ノー」をはっきり伝えることは自分の人生に対して責任をもつこと。
- 男女のからだ、心の違いを知り、お互いを大切に。
- 相手のよさを知り、尊敬しあい、信頼し合い、人間としての成長を高めていく。



せっかくお互いが好きになり交際をはじめても、お互いの成長を妨げるような行動は良いとはいえません。「好き」な気持ちは、たとえ思いが通じなかったとしても、あなたの心を大きく成長させてくれます。もちろん男女交際に興味なくなっても、どんな人でも好きになったとしても、それはおかしなことではありません。

あなたの「好き」を育てて、心豊かな素敵な大人になってください

男子バスケットボール部

ウィンターカップ優勝
昨年の(2月25日)から行われたウィンターカップ(平成29年第70回)全国高等学校バスケット選手権大会)に本校男子バスケットボール部が宮城県代表として出場し、優勝しました。

ウィンターカップの優勝は2年ぶり5度目となります。

2月の行事

- 2月5日(月)1・2年期学習認定テスト
- 2月6日(火)3年期末考査 ～2/9まで
- 2月10日(日)介護福祉科研究会
- 2月11日(日)建国記念の日
- 2月12日(月)振替休日
- 2月25日(日)第70回全国高等学校バスケットボール選手権大会(ウィンターカップ)全国優勝報告会
- 2月28日(水)3年出校日

保健室利用状況 (1/9～1/28)

学年	利用者数(人)	一人平均利用回数(回)
1学年	52	0.2
2学年	60	0.2
3学年	700	0.3

編集後記

今月号は2月の生活習慣病予防月間に間に合っていて適切な体重管理について特集しました。生活習慣病は毎日の積み重ねが原因となり発症し、日頃から自分の身体を大切にしましょう。

1-4 丹野 藤俊 小畑 英里奈
1-6 島山 京介
1-8 松月 明晴 水野 千寛
1-9 佐々木 優希 小畑 英里奈