

Health Information



No.223 2020年5月
 明成高等学校保健委員
 校長 中村 勝彦
 仙台市青葉区川平2丁目2-6番1号

令和2年度がスタートしました。今年度もヘルスインプラメーションを発行します。今年度から奇数月の発行を予定しています。内容は健康診断のお知らせやその結果、感染症、保健室の状況に関すること、恒例のインタビューも予定しています。なお、「保健だより」を新しく発行します。生徒の皆さんはぜひ読んで活用してください。少しでもみなさんがホッとでき、元気になるような保健の内容にしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室では手洗いと保健室スタッフの紹介をしています



1 検診日程変更のお知らせ

本校では、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、健康診断の日程を後期に変更しています。前期に実施するのは、胸部レントゲン（対象者1年全員、介護福祉科2・3年生）のみになります。検診については、3密（密閉空間 密集場所 密接場面）を避け検診を実施する予定とされています。他の検診日程は保健だより5月号で確認してください。

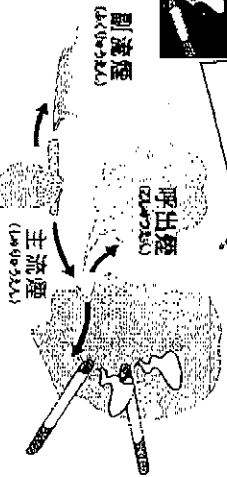
2 世界禁煙デー (World No Tobacco Day)

たばこのない社会の実現を実現するために世界保健機関 (WHO) により毎年5月31日に定められました。タバコの危険物質は、ニコチン、タールだけではなく、一酸化炭素がタバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、依存性の強いニコチンやタール、一酸化炭素がよく知られています。ほかにも、50種類以上の発がん性物質が含まれており、肺がんなどのがんを引き起こすほか、受動喫煙のリスクも高まります。

たばこを吸うと一酸化炭素も体内に取り込まれます。一酸化炭素は酸素に比べ240倍も赤血球にあるヘモグロビンと結合しやすく、体内組織の酸素欠乏により動脈硬化が進み、脳卒中・急性心筋梗塞（こうそく）・大動脈解離などの循環器疾患を発症する危険度が高くなります。

受動喫煙は、副流煙と呼出煙の両方から煙を吸い込むことになり、割合は70%です。

肺がんのうち、たばこが原因と考えられる（もし吸わなかったら、かからなかったと考えられる）肺がんの割合は70%です。



受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍（28%の上昇）、虚血性心疾患のリスクは1.3倍（30%の上昇）、胎産中のリスクは1.24倍（24%の上昇）とされています。さらに受動喫煙は子供の呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

インタビュー

今年度は新しく赴任された先生方を紹介します。今月号は介護福祉科担当の 小野哲(オノ) サトシ 先生にインタビューしました。Q1: 得意は何ですか A、学校での勉強から遠ざかって久しぶりで得意と言える科目はありませんが、高校時代は国語が大好きでした。

Q2: 休日はどのように過ごしていますか A、休日のほとんどは夫婦そろって（手分けして）息子二人の野球の応援をしています。野球をはじめスポーツの応援に行くことが趣味であり、スポーツ観戦にもつなげています。子どもが野球を始める前は、TCG（トレーディングカードゲーム）のバトルエピソードを父子で熱心に行っていたこともあります。

Q3: 大切にしている物は何か A、家族。子どもたちの成長。一緒にいられる時間を大切に生きていきたいと思っています。

Q4: 高校時代はどのように過ごしましたか A、小学校時代に読んだ「キャプテン翼」の影響で高校生になってはじめてサッカーを始めました。（中学までは野球部）「国立大学に入って中学校の教員になる」という夢を持ちながらも、部活動のサッカーに没頭していました。秋田県代表常連校の秋田商業には手も足も出ないほどの実力でしたが、とても充実した高校生活を送ることができました。

Q5: お薦めの本がありますか A、「いのちのおはなし」日野原重明・文 村上康成・絵 講談社「もしドラ」アノミヨミツク 小学館「アウトブット大全」梅沢榮苑 サンクチュアリ出版 Q6: マインドゲームはなんですか A、圧力鍋を使って煮物を作ること。ピーマンチュー、筑前煮、鳥手羽元煮込み等です。

Q7: この職業を選んだ理由は何ですか A、介護員、レクリエーションワーカー、医療相談員、福祉活動専門員と様々な医療・福祉の仕事を経験し、46歳にしてご明成高校で初めて教職に就かせていただきました。両親が公立の小中学校の教員をしていた影響もあり、教職に就きたいという思いがあつて、仙台大学で社会福祉士の国家資格を目指しながら、保健体育の教員免許を取得しました。これまでの仕事で培った経験を、明成生の学びの機会に少しでも活かしていければと思っています。



Q8: 明成生へメッセージをお願いします A、明成高校での一人一人の出会いを大切に、一人一人の存在を認めあい、一日一日を大切に過ごしていきます。そのためにも、朝のあいさつは元気に笑顔で交わりたいですね。

ご協力ありがとうございました。

