

Health Information

寒い日が続いていますが、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。

No.199' 18.2.1
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2 6 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、一年間ヘルスインプ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: 趣味や得意教科はなんですか?
A. 趣味は絵を描くことで、得意教科は美術です。

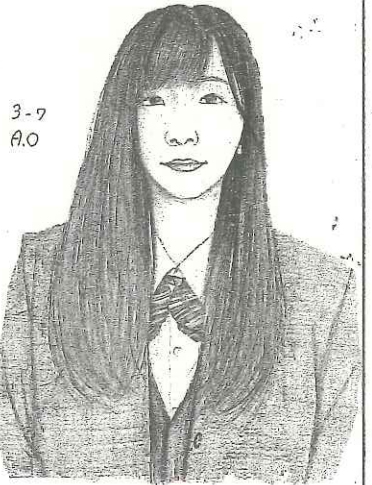
Q3: 宝物はなんですか?
A. 一緒に笑い合える仲間や家族です。

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。後は笑ってい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の刺激を受け、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: 一年間ヘルスインプ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. 印刷し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「あの人だ!」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: 明成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。



3-7
A.O

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

女子は特に注意

自分の体重や見た目に満足できず、偏った食事や無理なカロリー制限をくり返していませんか?
生活習慣病を持つ体へと変化する10代は、成長期においてとても重要な時期。きちんと栄養を摂取できなければ、様々な問題が起こります。

どんな問題があらわれる?

- ▶ 低栄養、貧血になったり、疲れやすくなったりします。
- ▶ 「閉経症」や「過食症」などの疾患発症を引き起こすことも。
- ▶ 無理なダイエットをすると、筋肉が少なくなり代謝が落ちるため、将来太りやすい体質になるといわれています。

栄養が摂られずと生命維持を優先し、生殖機能が切り捨てられ月経がストップしてしまう「体質減少性無月経」になる場合があります。これが長く続くと将来、不妊症に陥まされることにもなりかねません。

せめて低栄養状態の命母さんから生まれてくる子どもは、将来生活習慣病になるリスクが高まるという見解も。無理なダイエットは、自分だけでなく次の世代にも影響を及ぼす恐れがあるのです。

あなたの「肥満度」は?

肥満度を表す指標の一つであるBMIで、標準や低体重を知る事ができます。

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))² × 100

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5-25未満	標準体重
25-30未満	肥満(1度)
30-35未満	肥満(2度)
35-40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

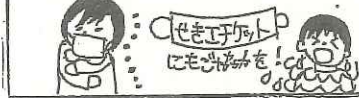
「自分は太っているのよ?」と思込め傾向は21-22の結果が出た場合が多いといわれています。しかし、18.5-24.9の範囲内なら標準です。ダイエットや食生活が自分に合ったものに必要かどうかの目安にしてみましょう。

流行中

全国的にインフルエンザが流行していますが、本校においても医療からインフルエンザによる出席停止が増えています。

感染拡大を防ぐために朝の服替や体調が悪い場合は家庭で検便を済ませから登校する上に、マスクを必ず着用します。また、必要に応じて病院を受診して下さい。

なお「出席停止」と診断を受けた場合は、速やかに学校への連絡をお願いします。



ダイエットの3つのバランスが大事

バランス1 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス

食事からとる「摂取エネルギー」と生活活動で使われる「消費エネルギー」に大きな差があれば、体重が増えすぎ、減りすぎることがあります。2つのエネルギーのバランスを見直すことが、いづれのダイエットになります。

1日に必要なエネルギー量の目安はこちら!	
男子 (12-17歳)	女子 (12-17歳)
基礎代謝量 2,200kcal ±200kcal	1,400kcal ±200kcal
生活活動量 2,400kcal ±200kcal	2,200kcal ±200kcal
合計 5,000kcal ±400kcal	3,600kcal ±400kcal

バランス2 5食のバランス

朝食を抜いたりしていませんか。食事を抜いたり時間が不規則だったりすると、1回の食事で必要以上の量を摂取しようと、結果的に過食を招くことも。

バランス3 三大栄養素のバランス

三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。たんぱく質の不足は筋肉量や体力の低下に、炭水化物の不足は、集中力低下につながります。また、脂質も脳や細胞をつくるのに欠かせません。どれかを減らすのではなく、バランスよく摂取することが大切です。

～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、ひとことでも話せたら幸せ♪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。

忘れないで欲しいのは「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

- (1) 相手の気持ちや立場を大切にし、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。
- (2) 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。
- (3) 男女のからだ、心の違いを知り、お互いを大切にする。
- (4) 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がなくても、どんな人をお好きになったとしても、それはおかしい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12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年朝学習認定テスト
- 2月6日(火)3年期末考査 ~2/9まで
- 2月10日(日)介護福祉科ケア研究会
- 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 (1/9~1/23)

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	100	0.3

編集後記

今月号は2月の生活習慣病予防月間に関連し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ます。日頃から自分の身体を大切にしましょう。1-4 丹野萌依 小畑英里奈
1-6 島山京ウ
1-8 松岡明晴 水野千寛
1-9 佐々木優香 小幡恵里