

《保健だより》 「健康」は誰も保障してくれるものではありません 自分自身が作り上げていくものです

◆ 今年のインフルエンザ流行予想



最近鳥商でも、発熱・腹痛等の欠席や、体調不良で保健室休養する人が増えてきたように感じます。

鳥商生の皆さん、体調管理には十分お気をつけください。

今年のインフルエンザ流行の予想ですが、2018年から2019年にかけては、4種類のインフルエンザ流行が予想されています。具体的にいうと、『シンガポール A 型』と『香港 A 型/H3N2』の A 型が2種類。



『プーケット B 型』と『テキサス B 型』の B 型2種類。合計4種類の流行が予想されています。

今シーズンのインフルエンザは、9月頃から発生が報告されています。早めのワクチン接種をお勧めします。

ワクチンの接種後2週間くらいで抵抗力がつかます。昨年と同じく、今年も流行が早い傾向なので、なるべく12月中旬くらいまでにワクチン接種をされた方が効果的だと思います。



◆ 健康につながる「食事」について考えてみよう：「医食同源」！？

皆さんは「医食同源」という言葉を聞いたことがありますか？「いい食事をして病を治す」という意味です。

“いい食事”といっても、何も豪華で高価な食事をしろというわけではありません。何か特定の栄養素を多くとるということでもありません。「きれいな血液は健康のあかし」と言いますが、血液の材料は全て「食べ物」です。

「食べ物」をバランスよく摂ることを意識して、自分の健康作りをしていく必要があります。

生徒の皆さんは小学校や中学校の家庭科の授業を思い出してみてください。

3つの栄養素というのがありますよね。



① 熱や力になるもの＝脂肪・糖質〔ごはん・パン・うどん・いも・砂糖・サラダ油・バターなど〕

② 血や肉になるもの＝たんぱく質〔肉・魚・貝・豆腐・納豆・牛乳・卵・チーズなど〕



③ 体の調子を整える＝ビタミン・ミネラル〔きのこ・海草・野菜(淡色野菜・緑黄色野菜)など〕



栄養素としては ①②③ の3つの分類になります。なんとなく思い出しましたか？

日常の食事では気を付けたいことは、①②③ の栄養素をまんべんなく摂ることです。

近年では多くの人が、「ミネラル不足」「ビタミン不足」と言われています。(なぜでしょう?)



実は、ミネラル・ビタミンには重要な役割があります。

脂肪・糖質は、ビタミン・ミネラルと一緒にとることで、体温や活動エネルギーに変わります。

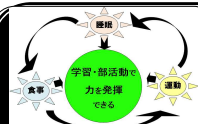
タンパク質は、ビタミン・ミネラルと一緒にとることで、血や肉に変わります。

ミネラルとは、「カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅 等」を指していて、身近な食材でいうと“海草類(わかめ・昆布 他)”“小魚類(にぼし・しらす干し 他)”“きのこ類”等々に含まれています。



●加工食品ジャーナリストの中戸川 貢先生の話によると、近ごろは多くの人が便利なコンビニを利用しているが、コンビニ弁当や唐揚げ類などは、カロリーは十分だけど、「ミネラル不足」「ビタミン不足」になりがちで、それこそが「現代の新型栄養失調」だと話しておられ、それを聞いて驚きました。

また、ビタミン・ミネラルが不足すると他の病気になったり、イライラするなど神経伝達物質にも影響を与えるそうです。元気な体であるために、「食事」はよく考えて、不足分は補ってバランスよく食べることが重要ですね。



平成30年度 健康教育LHRを実施しました

テーマ：人間関係をうまく築くためにはどうすればよいか

9月20日（木）健康教育 LHR の時間に、生徒保健委員の司会進行により、全校生徒対象に大体育館で、本校の教育相談員 平田久子先生から「人間関係をうまく築くためにはどうすればよいか？」について講演をしていただきました。最近本校では、対人関係に関する相談が増えつつあります。「友達との接し方が分からない」「集団行動が苦手」等、人とのコミュニケーションに不安を感じている生徒がいます。心の問題の中でも、一番悩むのが対人関係についてです。高校卒業後はやがて社会人になりますが、社会人になっても人間関係の難しさに悩むことがあるかもしれません。そこで今回の健康教育 LHR では、「人間関係をうまく築くためにはどうすればよいか？」について考えました。講演後のアンケートでは、今回話を聞いて「理解できた 51.9%」「だいたい理解できた 43.7%」で、両方合わせて 95.6%が理解できたと答えていました。

生徒の感想

- ふざけあって、つい発した言葉が相手を傷つけてしまうことがあるかもしれない。人間関係をうまく築くためには、自分の発する言葉をまずしっかり考えないといけないと改めて感じた。（3年生）
- 会話がうまくいかない原因は、相手だけに原因があるのではなく、自分にもあるんだと気付いた。完璧な人間はいないので、うまくいかないこともある。その後の対応をきちんととるべきだと思った。（3年生）
- 心の健康と体の健康は関係性が深く、心が弱ると体が不調になることが分かった。（3年生）
- 言葉で人を傷つけないようにしたい。自分が何気なく言った言葉や、送った文章が、相手にとっては傷つく言葉だったり言ってほしくない言葉かもしれない。だから、もっと言葉を慎重に選び、言葉を大切にしたい。（2年生）
- 人間関係を良い状態で保つためには、相手との接し方に気を付けるだけでなく、自分自身のことを知ることでも役立つと分かった。今後社会人として社会に出てからは、今以上に多くの人と接する機会が増えるので、対人関係について心がけて生活していきたい。（2年生）
- ほんの少しの心遣いや気配りで、相手との関係が良くなったり、逆に、悪くなったりするのだと感じた。（1年生）
- 人間関係に悩むのは、自分だけじゃなく、みんなが悩むことなんだと分かって安心した。（1年生）
- 人間関係って本当に難しいなあと改めて感じた。人と接していく上で、不安や色々な気持ちが出てくるのは当たり前だし、仕方がないこと。完璧な人間はいないという言葉にすごく共感した。人それぞれ違うから、たくさんの人の考えも聞きながら、自分らしく過ごしていきたい。（1年生）



松下幸之助さんの言葉：「主体変容」

「相手を変えようとするのではなく、まず自分の見方や考え方を変えること。そうすれば相手を見る視点が変わり、関係性が変わり、周りの環境も変わる。相手を変えることはできないが、自分をコントロールすることはできる。」