

# 保健室から「夏休み号」No. 9

H23.8.1 青嶺高校・保健室

今年の夏休みは台風から始まりました。「夏休みと言っても、課外授業に部活に就職指導と、1学期とあまり変わらない生活になる。」とある3年次生が言っていました。

その通り！！3年次生にとっては楽しい夏休みとはいかないでしょう。もしかすると苦しい夏休みになるかもしれません。どんな夏休みになるかは本人次第。「いつの間にか夏休みが終わってしまった」なんてならないように、計画的な一日一日を過ごしましょう。

## 夏本番、熱中症予防を忘れずに！

今年の夏は東北大震災の影響で、節電（特にエアコンの使用について）を呼びかけられています。しかし、節電をしたからと言って熱中症で救急搬送されては何もなりません。まずは夏の暑さにも耐えられる体づくりが大切です。たとえばこんな生活をしている人、要注意ですよ！！

- ① 朝起きたら、すぐにエアコンをつける。
- ② 一日中、外へも出かけず家の中で過ごす。
- ③ 冷たい飲み物ばかり飲んで、三度の食事をきちんと食べない。
- ④ 夜中遅くまで起きていて、朝遅くまで寝ている。
- ⑤ 寝ている間中、エアコンをつけている。

どうですか？新学期が始まっても暑さはしばらく続きます。夏バテにならないように夏休み中の生活に気をつけましょう。

## シリーズ「私の健康観」 ⑧

今回は3年次担任の大塚寛史先生です。先生は工業高校卒業後、就職試験では第1希望の会社には受からず、第2希望の会社へ就職されたそうです。ご家庭の都合により、高校1年生の時から父子家庭で育った先生は「親には頼らない」と、働いたお金を貯めて、働きながら大学に通うことを決意。見事大学に合格後も昼は仕事、夜は勉強と両立を続けられていた頃、会社から仕事を認められ、海外派遣の話が持ちかけられました。しかし大学を続けたいとの思いで、迷わず海外派遣の話を断ったとのこと。その後、結婚を機に会社を辞めて勉学に専念し、大学院にまで進学をされた先生がとある事情で働かなければいけなくなりました。そこで教員の臨時採用を経て、工業高校の教員になる道を選ばれたそうです。

これまでいくつもの人生の岐路に立ち、進路選択をされてきた先生は「チャンスはいくらでもある。投げ出したら終わり。たくさんの本を読んで調べて、いろいろな人に相談し、悩まずに思い切って決めたことが良かった。」と胸を張ってお話してくださいました。困難をものともせず、心たくましく生きる素晴らしい経験が生徒への指導のベースになっているんだなと尊敬しました。

ちなみに先生の趣味は「献血」。これも健康な体だからできること。回数はすでに先生自身の年齢を越えているそうです。次回は、権代先生です。

## 夏休み接種キャンペーン

厚生労働省は、高校3年生に向けて、今年度中に「麻しん風しん予防接種」を受けるように呼びかけています。本校ではPTA総会を活用し、早期接種を呼びかけると共に、現在までの接種状況を調査しました。7月7日時点で、接種を終えている生徒は43人（45.2%）でした。目標は全員接種（罹患者は除く）です。

ぜひ夏休み中に接種計画を立て、実施しましょう。

接種月	接種完了者	前年比
3・4月	22人	+20人
5月	9人	±0人
6月	4人	±0人
7月	8人	+2人



高校1、2年女子を対象とした「子宮頸がんワクチン予防接種」は、ワクチン不足のため、しばらく予約待ちの状態が続いていましたが、2年生は6月30日から、1年生は7月11日から順次再開されています。

ただし、2年生は平成23年9月30日までに初回接種を受けないと、以降は助成事業の対象とならず、全額自己負担となります。慌てて受けることがないように気をつけてください。

## 危険な夏休み？！

夏休みという言葉聞いて、なんだか開放的な気分になっていませんか？気がつけば、「朝まで生テレビ」ならず、「朝まで携帯電話」になっている人はいませんか？

睡眠不足になるばかりでなく、夜中まで携帯電話の向こうにいる相手。果たして信用のできる人ですか？まさか、顔も知らない相手つながっているってことはないですよね。もしかすると危険な関係に巻き込まれないとも限りません。あるいは、あなたの書き込みが誰かを傷つけているかもしれません。今一度、自分の携帯電話の使い方、振り返ってみましょう。

**ウソかもしれない!?**

メールやツイッターは、リアルタイムで情報交換できる便利さがある一方、簡単にデマが広まる例も増えています。

…情報を受け取ったら、考えてみよう…

- 1 情報の出どころは？
- 2 信頼できる情報か？
- 3 個人的な意見ではないか？
- 4 自分は、この情報をどう考えるか？
- 5 もしも、ウソの情報だったら…？

ふたんからメールやインターネットだけでなく、新聞やテレビ、雑誌など、幅広いメディアの情報に接すること。そして、その情報について自分で考えたり、まわりの人と話し合ったりすることが、情報を引きわめる力を育てます。