

## 今月の努力目標 心の健康を考えよう

健康の言葉より：誰もの中に、何かに向かって燃える火があります。それを見つけ、燃やし続けることが私たちの人生の目的なのです。

メアリー・ルー・レットン（アメリカの体操選手）

2月4日は「立春」。土の中では草花が芽を出すための準備を始めています。

気温の変化が大きく体調をくずしやすくなっています。食品を扱い、交流学习の盛んな本校です。感染性胃腸炎やインフルエンザの予防に努め、学校が地域の流行の発生源にならないように気をつけましょう。体調の変化に気が付けば早めに受診をしてください。



## スギ花粉の飛散が始まります 対策は早めに

～2月1日より、花粉飛散予測情報が出されます～

### 不快な症状は、どうして起きるの？

人間の体は病気にならないように、体によくはないものが入ってくると、外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉を外に出すために「くしゃみ」をしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとします。

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻詰まり
- 目のかゆみ

- 肌荒れ
- 顔や耳のかゆみ
- 首が赤くなる



- 頭痛
- 熱っぽい
- のどのイガイガや痛み
- 消化不良
- 食欲不振

スギ花粉症を持っている日本人はおおよそ4人に一人マスクや眼鏡、衣服をはたかなどの対策を

## ☆早めに受診して初期療法を受け、少しでも症状を軽く抑えよう☆

### 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

**いまから生活習慣をきちんとすることが大切な理由は？**

生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。

生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起こる病気。今ダメダメの生活を続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？

糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。

日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。  
**生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かに進んでいく…。**  
サイレントキラー👹なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。

う…。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？

ダメダメ生活の逆は、当たり前前のこんな生活。今から始めても間に合うよ！

朝ごはんを食べる	油分・塩分・糖分をひかえめに	バランスよく食べる	毎日、適度に運動する	十分な睡眠時間をとる	タバコは吸わない
----------	----------------	-----------	------------	------------	----------

ストレスを溜めないことも大切！😊

**サイレントキラー 生活習慣病はなぜ怖い？**

糖尿病 高血圧 脂質異常症

生活習慣病が怖いのは、**動脈硬化の原因になるから**です

**動脈硬化**

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどんどんとりこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起ってしまいます。

血管断面図

- ①血管壁が厚くなる
- ②脂質が沈着する
- ③さらに脂質のかたまりが大きくなる

## 3年生からのメッセージ

もうすぐ卒業を迎える3年生に高校生活を振り返ってもらいました。毎日が晴れた日ばかりではなかったようですが、「3年生の1年間は本当に早かった。」という声にうなずき合い、「学校へ来るのはあと〇日。」と輝く笑顔がありました。

### 水産高校に来てよかったと思うこと

- ・ 実習が豊富で楽しく、他のどんな学校にも負けない貴重な経験により成長できた。
- ・ たくさんの生き物に触れ合えた。中学までにはない専門教科を学ぶのが楽しかった。
- ・ 一生の友達や新しい友達、部活の仲間や共通の趣味を持つおもしろい出会いがあった。
- ・ 専門の資格が取れて進路が決まり高校卒業ができる。
- ・ これからも海と係わり生きていく。愛媛の水産業を盛り上げたい。

### 高校を続けることができたのは？

- ・ 仲間のおかげ。支えられたり、支えたりの繰り返しに感謝。
- ・ 実は毎日いやだった。将来や調査書のことを考えて気持ちを切り変えた。自分との戦い。
- ・ 就職がない。育ててくれた親に悪い。送り迎えや弁当を作ってくれた。
- ・ やめたらかっこ悪い、負けになると思い乗り越えた。メンタルが強くなった。

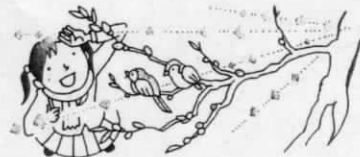
### 苦手な教科の克服方法を教えてください

- ・ 復習と予習をする。自分なりにノートを整理する。
- ・ 克服できなかった。苦手は苦手、忍耐力で乗りきるしかない。もうすぐ戦いは終わる。
- ・ 何度も泣いた。一生懸命にひたすら書いて覚えた。
- ・ もらったプリントに書き込むのではなく、ノートに書き写すようにした。

### 1・2年生に一言ください

- ・ みんないろいろとあると思うけれど、学校も部活動も目標を決めて続けてください。
- ・ 課題研究を頑張ってください。あきらめないで前向きな挑戦を。
- ・ 自分の夢へ向かうために、悔いのない3年間を。しっかり勉強してください。
- ・ 悩みや進路でしんどい時は、先生や友達に相談しながら少しずつでも頑張ってください。
- ・ 評判を落とさないで。テレビや新聞で、水高生の活躍を楽しみにしています。

## さあ、水産高校の主役は1・2年生です



### お聞きした話を紹介します

昨年の高校ラグビー県大会の準決勝戦でのことです。A高対B高の試合は、終了近くにA高がゴールを外して同点のままに終了、花園（全国大会）への出場をかけた決勝への進出は、主将同士の抽選となりました。大会本部にてのくじ引きで「当たり」を引いたのはB高の主将、彼は、今時のガッツポーズや雄叫びを上げるのではなく、一歩下がって礼をしたそうです。

監督から教えられていたわけではなく、日頃の修練により培われた賜物であろう相手への礼儀に感動しました。