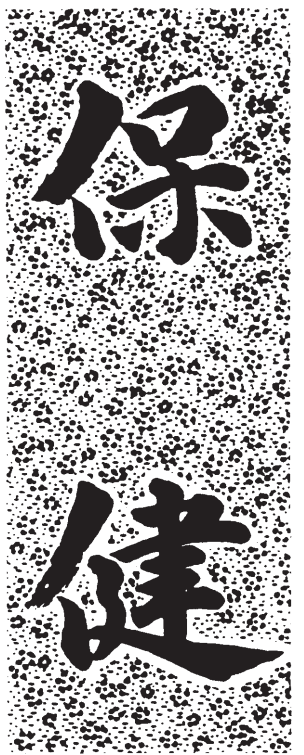




編集 岡山県立岡山操山高等学校
発行 生徒保健委員会
生 岡山市中区浜412
TEL (086) 272-1241

ダイエットとリバウンドの間ではさま

校長 松沢 克彦



特に健康に自信のある方ではなかったのですが、三十歳代までの私は大病をすることもなく、健康診断の判定もオールAでした。体重もごく標準で、お腹も自分で「アイガー北壁」と名付けるぐらい凹んでいました。若い頃の私は、この体型は永遠に続くものと思っていたいました。

ところが、三十五歳を過ぎた頃から、徐々に体重が増え

てきました。この年代では、本人に自覚がなくても加齢により基礎代謝は下がってきます。これまでと同じ感覚で食事をしていくと当然カロリーオーバーとなり、体重は増えてきます。私の場合も、四十歳代後半には肥満傾向と警告される段階にまで達しました。これではいけない、と一念発起したのは五十歳の頃です。その頃は夜間定時制高校に勤務し、午前中は時間的に余裕がありました。そこで、朝は軽いランニングを行うと同時に

「There is no royal road to diet」(私の造語)なのです。しかし、結果は徐々にあらわれ、二・三ヶ月後には体重は5kgほど減り、「最近痩せましたか?」と聞かれるようになりました。半年後には一〇kg以上減り、「痩せましたね! どうやったんですか?」と会う人皆さんが驚かれるようになりました。なかには、「松沢先生、何か良くない病気の?」と声を潜めて心配して下さる方もおられました。体が軽くなり、若い頃のズボンを再びはくことが

できるのは嬉しいものです。また、自分が体重をコントロールしている実感するのは自信にもつながります。スタートからマイナス一五kgになった時点でダイエットは終了としました。

しかし、ここで安心したのが間違いでした。闘いはまだ終わっていないのです。

ダイエットすることよりもダイエットの成果を維持する方が難しいことがやがて分かりました。翌年、職場が変わって忙しくなると、運動をしたり食事に気を遣う余裕も少なくなり、新しい職務でストレスが増える甘いものが欲しくなったり。やがて、体重は徐々に元に戻りはじめ、約五年の間に、ダイエットの道のりを三分の二ほど逆戻り(リバウンド)しています。

生徒諸君にはあまり参考にならない体験ですが、このことを通じて私が学んだのは、自分の健康(体重も含めて)を管理することの大切さと難しさです。現在は、次なるリ・ダイエット(これも私の造語)に取り組む方法と機会を考えています。現在の年齢や体力あるいは生活条件に適した体重コントロール法は何か、ダイエットとリバウンドの間で揺れ動き、模索する日々です。

～人生の先輩の体験談を自分の将来に生かそう～



Run, Run, Run!
3学年主任
金光 守

昨年五十歳を迎え、教師生活も二十数年を大病無く過ごせたのは一つには丈夫な体に産んでくれた両親のおかげであると感謝している。病気で学校を休んだことはないのだが、十年程前の十二月、インフルエンザに感染し、四日ほど欠勤した。大人になってからのインフルエンザは高熱とともに金縛りにあったように体を動かすこともできず、かなり苦しかった。海外修

四月より学校歯科医を勤めさせていただいています梅田です。昭和六十二年の卒業生になります。高校の三年間、保健室のお世話になったことはほとんどありません。検診の時に訪れるぐらいでした。それが保健新聞に原稿を書き、しかも授業まですることになったことは想像もしていませんでした。こういう形で母校と関わる事が出来るのは、感慨深いものがあります。少しでも皆さんの健康のお役に立つことが出来るよう微力ながら全力を尽くして参りますので、よろしくお願い致します。



校医就任にあたって

学校歯科医 梅田 洋一郎

がっとながって並んでいると考えます。上下の歯は十四本ずつありますが、十四本の列が二本と問題です。磨ける歯の面は全体の何%ぐらいでしょうか? 高校生の皆さんは簡単なのでちょっと考えてみてください。

二回なのかそれ以上なのか。今の日本では0回の人はそんなにはいません。しかし皆さんが歯磨きするときに使う歯ブラシで磨けるのは歯の表面のどのくらいなのでしょう? わかりやすくするために歯がサイコロのような立方体でそれ

底面は磨けませんから、一本の歯で磨かないといけないのは全部で五面。そのうち側面は隣の立方体と接して残りますから二面は磨けません。残りは三面。つまり五面中三面しか歯ブラシでは磨けません。ただし列の両端にある立方体は側面も磨けますので五面中四面は磨けます。

答えは出ましたでしょうか? 答えは十四本の列のうち三面磨ける歯が十二本。両端の二本の歯は四面磨けます。一列十四本×五面中全部で七十面あります。そのうち磨ける面は十二本×三面十二本×四面四十四面二列合わせて百四十面中で八十

学旅行引率の直前であり、大切な試験や行事がある時は、やはり「転ばぬ先の杖」のごとく、予防接種は欠かせないものだと思感した。二十代、三十代の頃までは放課後生徒とともに部活動で汗を流していたのだが、四十代になるとデスクワーク等に費やす時間が増え、運動する機会もめっきり減っていった。その結果、五年程前の健康診断では、中性脂肪値がかなり高く、基準の上限の倍以上になっていた。これがきっかけで体質改善や適度な運動に積極的に取り組むこととなった。食事の面では子供がいるとどうしても脂っこいものやカロリーが高めの献立となるのだが、極力そういったものは控え、野菜や魚をできるだけ食べるようにした。運動面では週に一回程度だったランニングの回数を増やすことにし、機会を見つけてはしっかり歩くようにもした。現在は週に二・三回程度、帰宅後、近所の公園で走っている。体調や気分

よって多少変わることもあるのだが、公園の外周をほぼ十五週、約三キロを走る。最後の一周はほぼ全力で駆け抜ける。噴き出る汗の心地よさ、走り終えた充足感とともに何よりも走った後の少々の酸欠状態で頭がぼーとする感じがたまらない。その後、五十メートル程度のダッシュを全力疾走で十本程度行う。全力疾走は快感だ。格好のストレス発散にもなる。運動の後のお風呂、寝床に入ったときの心地よい脱力感や疲労感は何物にも代え難い。

卒業生の保護者の皆様には、本校の保健指導につきまして御理解と御協力をいただいたこと、また、お子様方の健康管理、毎日のお弁当作り等をしていただいたことにお礼を申し上げます。ありがとうございます。

八面しか磨けないのです。ちなみに約六十三%になります。つまり歯ブラシでしっかり時間をかけ、すごいテクニックを駆使し、どれだけ完璧に磨けたとしても残り三十七%は磨けず、汚れは残っているのです。テストで考えると他のみんなは百点満点なのに、パーフェクトに解いても六十三点では、ちょっと厳しいですね。毎日自分の健康を守る歯磨きがこれではどうでしょう。歯磨きしたから大丈夫!とは言えませんよね。それではどうしたらよいのでしょうか。そうです。歯ブラシ以外の器具も使って歯ブラシでは磨けない残りの面も磨けばいいのです。

健康の「輪」



佐々木貴美子

二〇一三年の世相を表す漢字に「輪」が選ばれました。歓喜の輪、つながりの輪、未来に向けた輪、様々な「輪」を感じた一年でした。

さて、これからの皆さんは、やがて一人暮らしを始めたり、自立した生活を求められる環境に身を置く人も多いことと思います。そうした中で、夢をかなえる・目標に向かって頑張るためには健康であることが必要です。私が健康のために特に大切にしていることは、睡眠と食事です。

睡眠不足は記憶の整理に支障をきたしたり、免疫力低下につながったりしますから、どんなに忙しくても寝る時間と起きる時間を決めています。睡眠リズムが確立すれば、質の高い睡眠が得られます。

また、「身土不二」という言葉をご存知ですか。人間の身体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方です。地域の農産物を、地域ならではの調理方法で郷土料理は、旬の食材を高い栄養価でおいしく食べることができ、なおかつ地産地消にもつながる素晴らしいものです。

特に自炊や外食の機会が増える卒業生は、季節の食べ物を知り、調理法を身につけて、食に向き合ってみてほしいと思います。それが自身の健康の「輪」にもつながると思います。

最後に、目標に向かって努力する皆さんを家族・友人・先生・皆が応援していることを心のどこかに留めておいてください。悩んだ時には抱え込まずに相談をしてください。助けを求めることができる力も必要だと思います。

松柏祭

文化の部では「Do Your れずと!」というタイトルで、本校の健康課題に即して睡眠・休養についての展示を行いました。それらのテーマについて調べてまとめたコーナーのほか、運動部活動中の写真を展示した頑張る操山生のコーナー、お弁当コンテストコーナーなどそれぞれに見応えのあるものになったと思います。恒例の肺活量測定コーナーも多くの方に参加していただき、今年もしっかり盛り上がりしました。

本校の健康課題のひとつは、睡眠不足や疲労を原因とした保健室休養者が多いことです。そのため、一年生の保健LHRに「睡眠」をテーマに取り上げました。二年生のテーマは恒例の「歯の健康」です。一年生は教室で自分のクラスを対象に、二年生は武道場で学年全体を対象に実施しました。緊張のスタートでしたが、笑顔の絶えない一時間となりました。三年生は、岡山中央病院の金重恵美子先生に本校へお越しいただき、性教育の講演を行っていただいています。

保健LHR

班別活動

それぞれ班長を中心に三つの班に分かれて活動を行っています。調査統計班では、アンケートの制作と集計、統計資料作成を行っています。衛生班では、水質検査や教室内の二酸化炭素濃度の測定などを行っています。広報班では、保健委員会日より「レインボー」の制作や保健室前の掲示を担当しています。放課後には部活動もあって時間の制約があるので、始業前や昼休憩の時間も活用しつつ、協力し合い、活動しました。

この一年間を振り返るのが保健総会です。失敗や成功から得たものを来年度の活動向上のためにまとめました。学校医・学校歯科医の先生方や校長先生をはじめとする本校の先生方、保護者の方々께서と並んでいらっしゃるの、かなり緊張しますが、「練習どおり」を自分に言い聞かせて乗り切る一時間でした。こうした機会はそうあるものではありません。自分たちが操山高校の学校保健組織の一員であることを実感する、締めくくりの会となりました。

保健総会



◆保健委員長 二年四組 高島 皇介

保健委員長を務めるのは久しぶり：過去の名簿を手繰ってみると六年ぶりのことでした。活動全般において例年とは少し違うカラーが出せたのではないかと思います。

私はこの一年の任期の間、保健委員長としてある目標をもって活動をしていました。それは、笑顔になれる保健室作り、役立とうということです。操山高校の保健室には多くの生徒が出入りしています。人は体調不良の時あるいは悩みがある時にはどうしても気分が沈みがちです。そんなときにほんの少しでも笑える時間があれば気分は全然違うと思います。笑って話すことができればその間だけでも痛みは和らぎ、心を縛る悩みから開放されることもあります。「笑い」。世の中でこれほど簡単に便利な薬があるでしょうか。いや、ないですよね！私は休憩時間や放課後に保健室に行く時、そこで出会う人には学年を問わずいつも笑顔で話しかけるよう心がけていました。

保健委員として務めたこの二年の間、先輩である現在の三年生に出会い育てていただき、また同級生や後輩と保健委員同士のつながりもできました。松柏祭では二元保健委員です！という卒業生との出会いもありました。こうして保健委員会、操山高校の伝統とともに学年の垣根をこえ、強くつながっていくのです。私も少しはお役に立てたでしょうか？

◆副委員長 二年四組 大黒智和子

夏は暑く冬はしっかりと寒かった二十五年度が終わろうとしています。私は「子供は風の子」という言葉を信じて小学校の頃から真冬でも半袖半ズボンで体育に参加し、学校を休むほどの風邪をひいたことはありません。そんな元気の私が操山高校保健委員を務めて二年がたちました。二年目の今年は保健委員会の中心的役割を引き受けることになったわけですが、今年度は従来とは異なり委員長一人に副委員長二人体制で活動しました。優しくおろか、でも怒ると怖い委員長、委員長よりしっかり者と評判の副委員長、そして複数の部活や松柏祭実行委員長を兼ねていつもばたばたしている風邪知らずの私。三人四脚でえっちらおっちょ歩んだこの一年間、いろいろなことがありました。振り返ってみれば、楽しい充実した年だったと思います。しっかり者の先輩方からバトンを引き継いだ私たち三人が何とか保健委員会を引っ張っていったのも周りの皆さんの協力あってのことです。ありがとうございます。最後に一首。

カフエオレと未来を持って旅に出る
花が咲くなか私は生きる

◆副委員長 二年五組 伊奈 弥生

「保健委員会」というと地味で仕事も少ないといったイメージを持っている人も多いと思います。しかし、操山高校保健委員会は思いっきり体育会系の委員会です。柔道部エース(？)の委員長をはじめ、三つの部を兼部する副委員長、国体出場選手を含む委員の多くは何らかの部活に所属しているのだから一度に集まるのが難しく、時間をやりくりしました。例えば松柏祭。一週間前になっても展示物が当日までに本当に完成出来るかどうか：当の本人たちも予測不能でした。しかし、個性豊かな委員ひとりひとりの並ならぬ努力や、操山高校の母として私たちをいつも支えてくださる二人の保健室の先生方のお陰もあり、無事完成し多くの来場者の方に展示を楽しんで頂くことができ、大成功で終わらせることが出来ました。片付けには三年生の先輩方が手伝いに来てくださいました。

委員会の仕事にはこのように苦労もありましたが、それ以上に価値あるものを得られたと私は思います。クラスの代表として保健委員を二年間務めたこと、そしてこのメンバーとその一員として活動できたことをとてもうれしく思います。