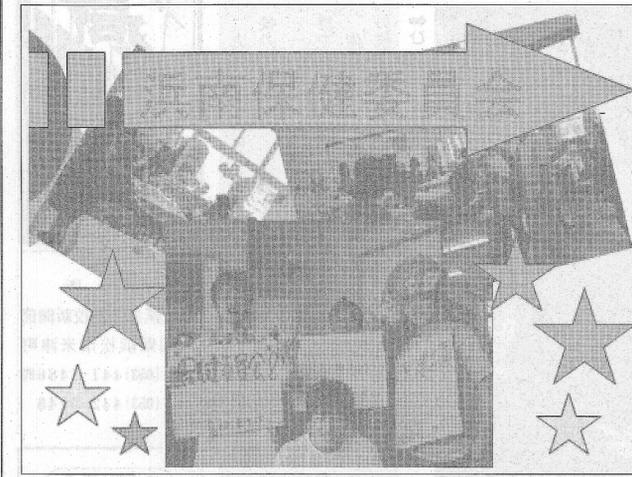


HEALTH! HEALTH!

南高では生徒会執行部のもと、多くの専門委員会が活動しているが、今回その一つである保健委員会の活動を紹介します。保健委員会は日常欠席調査や水質検査等を行っているが、生徒の生活実態調査も毎年行っている。今回調査した南高生、保健委員会の調査結果を発表する。



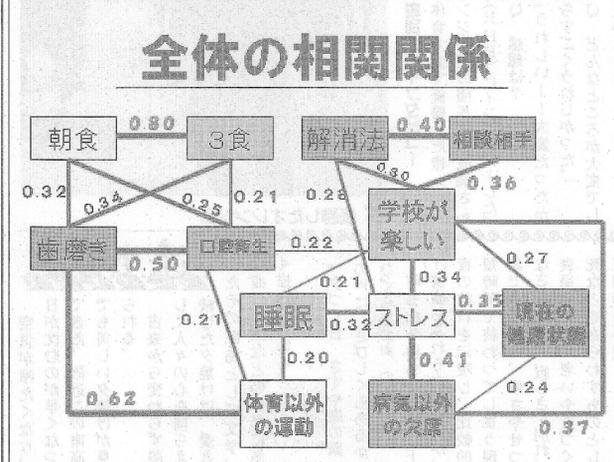
毎年県主催で行われる「静岡県高等学校生徒保健委員研究発表会」。今年度は十一月二十四日、静岡市で、本校が研究発表を行うことになった。本校保健委員会は夏休み前からポチポチ研究に取り組み、結果、最後には猛烈に追い込まれることになった。連日遅くまで学校に残り、思うように進まない研究にストレスを感じつつ懸命に試行錯誤を繰り返した。今日はその研究内容の概略を記載しよう。

健康状態
毎年70%前後をキープしてきた「学校生活を楽しいと感じる」生徒数が今年になっていきなり63%に減少した。また「病気で学校を休んだ」と思う「生徒は前年度と比較してわずかに増加している」と関連性はそれなりに高い。すなわち学校が楽しくなければ病気で休むことになる。学校に行く目的が定まり健康状態がよければ学校も楽しく、病気で休むという悪循環は避けたい。関係性を明らかにし、数字で関係の強さを導き出したことで、より明確に必要な理解ができた。

「食習慣」と「歯と口の健康」について
「食習慣」に関する「生活実態調査」の結果は、調査結果から毎日朝食を摂っていないと答えた生徒は全校生徒の91%、同じく毎日三食と答えた生徒は80%と、食生活の改善の余地がある。また、「歯と口の健康」の調査結果は、歯磨きを毎日している生徒は95%、84%と関心が高いことがわかった。その理由のひとつとして毎年行われている歯科検診や歯科講座の影響が考えられる。本校の歯科検診は全員歯垢染色を行ったあと実施している。歯肉の状況や磨き残しの確認ができていた。また、三年前から一年生を対象に歯科講座を実施し、専門家から口腔衛生の大切さや自分に合った効果的な歯磨き方法等の指導を受けている。このように歯や口の健康を見直す機会に恵まれているので先程のような結果が出たのだろう。

「研究の流れ」
① 全校生徒を対象に「生活実態調査」を実施
② 平成十四年度から十八年度「生活実態調査」結果を比較考察
③ 平成十八年度の「生活実態調査」結果について関連関数を調査分析
④ 「食習慣と歯の健康」調査結果から毎日朝食を摂っていないと答えた生徒は全校生徒の91%、同じく毎日三食と答えた生徒は80%と、食生活の改善の余地がある。また、「歯と口の健康」の調査結果は、歯磨きを毎日している生徒は95%、84%と関心が高いことがわかった。その理由のひとつとして毎年行われている歯科検診や歯科講座の影響が考えられる。本校の歯科検診は全員歯垢染色を行ったあと実施している。歯肉の状況や磨き残しの確認ができていた。また、三年前から一年生を対象に歯科講座を実施し、専門家から口腔衛生の大切さや自分に合った効果的な歯磨き方法等の指導を受けている。このように歯や口の健康を見直す機会に恵まれているので先程のような結果が出たのだろう。

睡眠について
高校生が必要とする睡眠時間
・5時間以上9時間未満(この範囲で自分に最適な睡眠時間を見つける)
・24時までに寝る(入眠2時間後から成長ホルモンの分泌が始まり、脳神経細胞の活性化、身体の疲労回復、成長発達を促す)
次に「毎日歯磨きをしている」と「歯や口の中に気をつけている」の相関係数は0.5と高い値が出た。これは、歯や口の衛生習慣も確立しているといえる。そして「食習慣」と「歯と口の健康」の相関係数は0.3前後あり、正しい食習慣が確立している者は虫歯や歯周病の早期発見など、歯や口の健康にも気を配ることができることを示している。



「食習慣」と「歯と口の健康」について
「食習慣」に関する「生活実態調査」の結果は、調査結果から毎日朝食を摂っていないと答えた生徒は全校生徒の91%、同じく毎日三食と答えた生徒は80%と、食生活の改善の余地がある。また、「歯と口の健康」の調査結果は、歯磨きを毎日している生徒は95%、84%と関心が高いことがわかった。その理由のひとつとして毎年行われている歯科検診や歯科講座の影響が考えられる。本校の歯科検診は全員歯垢染色を行ったあと実施している。歯肉の状況や磨き残しの確認ができていた。また、三年前から一年生を対象に歯科講座を実施し、専門家から口腔衛生の大切さや自分に合った効果的な歯磨き方法等の指導を受けている。このように歯や口の健康を見直す機会に恵まれているので先程のような結果が出たのだろう。

全体の相関関係
「学校生活」と「現在の健康状態」の相関関係は0.37と、関係性が強いことがわかった。また、「ストレス」の相関関係は0.34と、関係性が強いことがわかった。また、「睡眠」の相関関係は0.21と、関係性が弱いことがわかった。また、「歯磨き」の相関関係は0.50と、関係性が強いことがわかった。また、「口腔衛生」の相関関係は0.22と、関係性が弱いことがわかった。また、「睡眠以外の運動」の相関関係は0.21と、関係性が弱いことがわかった。また、「病気の欠席」の相関関係は0.24と、関係性が弱いことがわかった。また、「朝食」の相関関係は0.80と、関係性が強いことがわかった。また、「3食」の相関関係は0.40と、関係性が強いことがわかった。また、「学校が楽しい」の相関関係は0.36と、関係性が強いことがわかった。また、「歯と口の健康」の相関関係は0.62と、関係性が強いことがわかった。また、「生活実態調査」の相関関係は0.37と、関係性が強いことがわかった。

祝 国体出場 植田如美さん



植田如美さん(19HR)

国体出場した植田如美さんにインタビューしました。南高には残念ながらヨット部はないが、植田さんは個人的にクラブチームに属して練習を続け、十月に行われた「のじき」国体、シーホッパー級で活躍した。

Q1 国体の結果はどうでしたか?
A1 全国で7位でした。

Q2 11月ヨットを始めましたか?
A2 小2から始めて本格的には小5から始めました。

Q3 なぜヨットを始めましたか?
A3 兄の影響で。

Q4 どんな練習をしていますか?
A4 風が吹くのを待ってスタートの練習をします。

Q5 3つは得意な事は何ですか?
A5 風のせいでの勝ちが決まるので自分の実力が全て出せない事です。

Q6 楽しい事はありますか?
A6 いろいろな地域の人と友達になれる事です。

Q7 これからの目標は何ですか?
A7 どんな状況でも実力が出せる事です。

祝 東海大会出場 プラスバンド部



本校吹奏楽部のマーチングバンドが、東海大会に出場し活躍した。そこで、部長の山本太郎さんとマーチングリーダーの富田真実さんにインタビューした。

Q1 東海大会はいつ、どこで行われましたか?
A1 十一月二十五日、名古屋の富田真実さんにインタビューした。

Q2 今回の曲を、どんなイメージで演奏しましたか?
A2 JYKYLE&HYD Eという曲です。イメージは、この曲はミュージカルがもと、主人公が二重人格で、もう一人の自分が殺人をおかしてしまいます。殺人の所は、激しく力強いイメージにしました。

Q3 結果と感想は?
A3 銀賞でした。よかったです。昨年の大会は、結果が良かったです。結果が良かったので、練習の成果が出ました。

Q4 部員数は何人ですか?
A4 一年二十六人、二年二十九人の五十五人です。

Q5 今回の曲を演奏していますか?
A5 今まだ決まっています。四月の演奏会が一年生と二年生の最後のステージになるのでそれに向けて練習しています。

Q6 これからの目標は何ですか?
A6 演奏会を成功させることです。

古屋レインボーホールで行われた。四月の演奏会が一年生と二年生の最後のステージになるのでそれに向けて練習しています。

Q6 これからの目標は何ですか?
A6 演奏会を成功させることです。

インタビューに答えてくれた山本さん(左28HR)と富田さん(右24HR)

盛りLOVE

アンビリーバボ★
今回は、見て大きさにビックリ、食べて美味さにビックリのパフェ、「アンビリーバ」を紹介しよう。このパフェは南高から近い、C.A.T.S. COFFEEという店に売っています。

いろいろなトッピングが大胆に盛りつけられていて、とにかく驚きなんです。友達五六人で食べれば完食できるし、お腹も満足できるよ。パフェというとなんか女の子っぽいけど、男の子も是非行ってみよう。先生達も、行っちゃえ。

とありえず、みんな挑戦してみよう。(S.M)

論説

命の重み

生きていくためのエネルギーとして大切に命を失う悲しみが分かる人ならば、そんな愚かなことではないはずだ。私たちが小学校や家庭で、うるさいほどに教えられた「命の大切さ」。現在小学校、中学校などの教育現場、そして家庭内ではどれほど教えられているのだろうか。例えば家庭では命の大切さはどのように教えられているのだろうか。自分が子どもだったとき、急に道路に飛び出したりすると、両親に激しく叱られたという経験は誰もが持っている。

大切な命を失う悲しみが分かる人ならば、そんな愚かなことではないはずだ。私たちが小学校や家庭で、うるさいほどに教えられた「命の大切さ」。現在小学校、中学校などの教育現場、そして家庭内ではどれほど教えられているのだろうか。例えば家庭では命の大切さはどのように教えられているのだろうか。自分が子どもだったとき、急に道路に飛び出したりすると、両親に激しく叱られたという経験は誰もが持っている。

命の重み
大切な命を失う悲しみが分かる人ならば、そんな愚かなことではないはずだ。私たちが小学校や家庭で、うるさいほどに教えられた「命の大切さ」。現在小学校、中学校などの教育現場、そして家庭内ではどれほど教えられているのだろうか。例えば家庭では命の大切さはどのように教えられているのだろうか。自分が子どもだったとき、急に道路に飛び出したりすると、両親に激しく叱られたという経験は誰もが持っている。

本の紹介 フルハウス

フルハウスー ジェフ・フランクリン 脚本 山下千香子、ノベライズ 竹書房 価格 六〇〇円

パパとママと3人の娘に描かれたよな幸せな家族の物語が訪れた(はらはら)と泣いてしまった。ママが死んだのだ。自分には小学生の娘が赤子、パパの娘が中学生、もう一人の娘は高校生。そんな家族に強力な助っ人が登場した。ダニーの登場でエシとタニーの猛反撃が、エシとタニーの3人の娘の一家が壊滅的。エシとタニーはエシのおしめの替り方を知らないし家事もできません。それでも、失った悲しみをくつこうらえる長女の、やおしゃやまな次女のステファニーは、話し相手。泣いたり笑ったり、次女とエシのハグを通して深まる家族の溝。あ、間違えた絆だった(どんま)と、今日のタニー家は何か起るのだろうか?