

ハッピー
ウイルス



Happy Virus



阿蘇中央高校
阿蘇校舎
ほけんだより

Happy Virus | 2021 June

発行 阿蘇校舎保健委員会ほけんだより発行委員 / 編集 阿蘇校舎保健部デザイン企画部 / 2021年6月30日発行

今月のゲスト 校長先生

～あなたの健康がうらやましい～



酒井 一匡 校長先生

1 先生の健康法、元気の素は何ですか？

健康法は毎朝5時に起床し、学校周辺を散歩すること。毎日3食、食事を摂ること。(単身赴任で一人暮らしですが、毎日自炊しています)

元気の素は、自分の好きなことを自分のペースで行うこと。そのために仕事を整理し、自分の時間を確保するように努めています。

2 進路選択で高校の先生を選んだのはどうしてですか？

商業の専門高校に在学していたので、専門分野の知識を活かして大学に進学。そこでも経済や経理、流通に関する勉強に取り組み、学んだ知識や技術を活かせる仕事を選択する中で、大学の恩師から教員を薦められ高校の先生になりました。

3 最近読んだお気に入りの本とその理由を教えてください。

「残酷すぎる成功法則～9割まちがえる「その常識」を科学する～」エリック・バーガー著

成功体験を証拠(エビデンス)により、解説されたビジネス書。表題はかたい感じがしますが、内容は「なぜ、友情は最強なのか」「面白い人になる方法」

4 座右の銘は何ですか？

「継続は力なり」

5 阿蘇でお気に入りのスポットを教えてください。

「道の駅阿蘇」

阿蘇の今を体感でき、多くの観光客と知り合える最適な場所です。時折、駐車場でキャンピングカーの方と会話して、観光気分を味わえるのも魅力と感じています。

連載インタビュー
ヒロヤです。



山内 大也 保健委員長



校長先生にインタビューする山内委員長と藤川副委員長

ASO からみえる
ASUへ。



阿蘇五岳の最高峰は高岳。標高1592mです。最近、火山活動レベルが上がって規制がかかった時でも登れるルートが新設されました。今は新緑の季節。休み時間などに緑を眺めると目の疲れがとれますよ。



特集
はじめのこの時季を元気にすごすには。

関連記事

- 1 大雨(自然災害)にご用心。
- 2 熱い暑い熱中症もやってくる。
- 3 連載インタビュー/ヒロヤです。 ゲスト/校長先生

降っても、晴れても。

じめじめのこの時季を元気にすごすには？

降っても、

大雨にご用心。

近年集中豪雨や長雨による水害、土砂災害が多発しています。昨年度球磨川流域に甚大な被害をもたらした令和2年7月豪雨も記憶に新しいところです。

「線状降水帯」という言葉もよく耳にするようになりました。「線状降水帯」とは「次々と発達した雨雲（積乱雲）が列をなし組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過、または停滞することで作り出される線状に伸びる50km～300km程度、幅20km～50km程度の強い降水を伴う雨域のこと」です。

梅雨 ばいう／つゆ

「梅雨」だけで使うときは「つゆ」、「梅雨前線」など熟語になると「ばいう」と読むことも。

水の勢いは人の想像を超える。

水深20センチで、ドアは開かない。
水没したら、車を捨てて避難。

上空の風で移動
積乱雲
暖かく湿った空気
上昇気流
長時間、雨を降らせる
線状降水帯
山

③ ちよっとした溝や小川やマンホールも、危険な落とし穴に。
① 一面の水害
② 土砂が崩れて流れてくる土石流は、車などのスピードです。

出典／草野かおる著『おかあさんと子どものための 防災＆非常時ごはんブック』ティスカヴァー・トゥエンティワン、2014年。

あっという間に水は勢いを増し、危険レベルに達します。

「顕著な大雨に関する気象情報」として情報が発表されます。早めの避難。危険と思ったらすぐ逃げること。

この時季は、夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。そのままにしているとバタバタしたり、体が冷えてしまったりするので、こまめにタオルやハンカチなどで拭き取ることが大切です。

暑い時と寒い時の気温差が大きいので、服の着脱で温度調節しましょう。

晴れても。

熱い暑い熱中症もやってくる。

暑さに体が慣れていないこの時期、熱中症対策もまだ不十分で、熱中症が起きやすくなります。

水筒準備

マスク生活になった昨年度から、授業中でも自分のタイミングで水分を摂ることを周知しています。

お茶、お水、スポーツドリンクなど、水筒に準備してきましょう。



予防の仕方

- ☑ しっかり睡眠をとる
- ☑ 水分をこまめにとる
- ☑ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ☑ 運動するときは休憩をこまめにとる
- ☑ 無理をしたり、我慢をしたりしない