

球磨工業高校 教務だより 1月号



人生100年
時代の
社会人
基礎力

剛健
自主
好学
敬愛
自律
実践

「体調管理・健やかな身体【剛健】」

令和3年(2021年)1月25日発行

新年を迎え、新たな気持ちで学校生活を送っていることでしょう。新型コロナウイルスが熊本県内でも猛威を振るっておりますので、自分と家族、周りの皆さんの健康のために体調管理と感染症対策を継続していきましょう。

今月のテーマは「体調管理・健やかな身体【剛健】」です。体調管理をしっかりと健康でいることが大切なのは、皆さんもしっかりと理解しているでしょう。誰も、不健康になろうとか、ケガをしよう、病気になろうとか考えている人はいないはず。不注意でケガをしたり、気をつけたつもりで病気になったりしてしまうのです。仕事をするうえでケガをしたり、病気になったりすると、どんな面で不都合なことが起こるのか考えてみましょう。

あなたが、ケガをして特定の仕事が難しくなった(重いものが持ち運べなくなった、パソコンや機械の作業が極端に遅くなった)とします。あなたの仕事量が通常ならば100だったとして、ケガをしたので70に減ってしまったなら、残りの30の仕事はどうしましょう？

- ① 残業して、やりきる ② ケガが治ったときにまとめてやる ③ 他の仲間に頼んでやってもらう

などの方法が考えられます。①と②は、自分が無理するので、さらなるケガや病気の原因になりかねません。③が最も負担が少ない方法です。③の方法で仲間に頼って、健康な仲間が3人で手分けして仕事をしてくれたとすると、あなたの残りの仕事30を3人で10ずつ分けま。仲間は、その日は自分の100の仕事にプラスして、あなたの仕事10をやるので、合計110の仕事です。一日くらいならできるかもしれません。これが1ヵ月つづならどうでしょう？その1ヵ月の間に、もう一人ケガしたら？ケガや病気がひどくて入院し、全ての仕事を仲間でフォローすることになったら？このように考えると、あなたが健康で仕事を続けるということは、同じ会社やチームの仲間にとって、とても頼りがいのある、ありがたいことなのです。健康は自分のためでもあり、仲間のためでもあるのです。

「誰もケガや病気にならない」のが一番良いのですが、不測のケガ、気をつけていても病気にかかるのは誰でもあります。自分がケガや病気の時は仲間でフォローしてくれるので、仲間がケガや病気の時は自分がフォローしてあげましょう。そしてお互いが無理なく仕事できるように、ケガや病気にならないために、普段の安全管理・危険予知トレーニング、食事や睡眠などの体調管理にしっかりと取り組み、健やかな身体を作りましょう！

全集中！健康管理！思いやりの呼吸！ 養護教諭 吉住 有希

病気になると不健康なのか？

「風邪」だが回復のために工夫をしていたら？「骨折」をしたが積極的にリハビリをしていたら？「がん」と診断されたが、主治医と相談をして日常生活を送っていたら？

私は、看護師として約7年間病院に勤務していましたが、入院患者さんを「不健康だ」と思ったことは一度もありませんでした。

入院をきっかけに、病や自分と向き合い、生活習慣での課題を明確にし、解決を模索するということは、日常生活に戻るための回復過程だと捉えることが出来るからです。

「病気」＝「不健康」ではありません。病気は、予防をすることが大切ですが、年齢や性別、ライフステージなど1人1人の状況は違います。体調の変化に気づいた時に、自分を見つめ直し、生活習慣を振り返り、修正などを繰り返しながら、健康的な生活を営むことは、その人なりの健康管理ができていく状態なのだと思います。

健康管理の基本は、自己管理であり「健康観察」です。体調がよい時もそうでない時も、毎日を頑張る自分の心身に目を向けてみてください。新型コロナウイルスが猛威を振っていますが、自分が感染をしないように、誰かを感染させないように、周囲の人を不安にさせないように心がけた生活を継続しましょう。例えば、感染をしてしまうという危機的な状況になったとしても、その時点からどう行動し生活をしていくのが大切です。

球磨工生は、とても優しく逞しく思いやりにあふれています。その力と他者を労い励ます優しい眼差しを、「健康観察」の視点でも、自分自身の心と体に向けて欲しいと思います。



「健やかな身体」

保健体育科 西村 友成

新体力テストの結果(令和2年度(2020年度))

| 項目 | 男子 | | | | | 女子 | | | | |
|-------------|----|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
| | 学年 | 全国 | 県 | 本校 | | 学年 | 全国 | 県 | 本校 | |
| | | | | R2 | 昨年と比較 | | | | R2 | 昨年と比較 |
| 握力(kg) | 1年 | 37.8 | 36.2 | 41.0 | | 1年 | 25.6 | 25.5 | 27.7 | |
| | 2年 | 40.0 | 39.0 | 43.6 | 39.3 | 2年 | 26.4 | 26.1 | 29.9 | 29.0 |
| | 3年 | 41.5 | 41.0 | 43.7 | 43.0 | 3年 | 26.8 | 26.6 | 27.3 | 27.9 |
| 上体起こし(回) | 1年 | 29.4 | 29.5 | 29.9 | | 1年 | 23.2 | 23.3 | 21.4 | |
| | 2年 | 31.1 | 31.9 | 31.8 | 30.1 | 2年 | 24.0 | 24.7 | 20.9 | 22.5 |
| | 3年 | 31.7 | 33.7 | 33.1 | 33.8 | 3年 | 24.3 | 25.0 | 23.1 | 23.3 |
| 長座体前屈(cm) | 1年 | 47.4 | 48.3 | 43.7 | | 1年 | 47.4 | 46.9 | 46.9 | |
| | 2年 | 49.8 | 50.5 | 48.3 | 48.3 | 2年 | 47.9 | 48.3 | 42.9 | 44.0 |
| | 3年 | 50.4 | 52.6 | 48.9 | 51.8 | 3年 | 48.4 | 49.2 | 48.3 | 45.2 |
| 反復横跳び(回) | 1年 | 56.1 | 55.6 | 56.5 | | 1年 | 48.1 | 47.9 | 45.8 | |
| | 2年 | 57.9 | 57.8 | 57.2 | 55.7 | 2年 | 48.3 | 48.8 | 48.9 | 49.2 |
| | 3年 | 58.3 | 58.9 | 59.5 | 58.1 | 3年 | 48.5 | 49.0 | 49.3 | 48.4 |
| 持久走(秒) | 1年 | 375.5 | 379.2 | 341.6 | | 1年 | 298.1 | 300.0 | 302.0 | |
| | 2年 | 365.3 | 371.8 | 346.6 | 388.3 | 2年 | 298.8 | 301.6 | 297.2 | 320.1 |
| | 3年 | 362.6 | 368.8 | 353.7 | 364.1 | 3年 | 300.6 | 303.2 | 287.1 | 298.6 |
| 50m走(秒) | 1年 | 7.43 | 7.55 | 7.22 | | 1年 | 8.85 | 8.94 | 8.78 | |
| | 2年 | 7.26 | 7.35 | 7.27 | 7.34 | 2年 | 8.84 | 8.89 | 9.08 | 8.57 |
| | 3年 | 7.16 | 7.26 | 7.59 | 7.16 | 3年 | 8.84 | 8.93 | 8.79 | 8.70 |
| 立ち幅跳び(cm) | 1年 | 218.4 | 215.6 | 226.5 | | 1年 | 171.5 | 169.6 | 170.4 | |
| | 2年 | 224.7 | 223.1 | 231.8 | 219.3 | 2年 | 172.1 | 171.9 | 172.4 | 174.1 |
| | 3年 | 226.7 | 229.3 | 232.8 | 226.8 | 3年 | 172.7 | 173.1 | 177.2 | 182.4 |
| ハンドボール投げ(m) | 1年 | 24.2 | 23.7 | 26.9 | | 1年 | 13.8 | 13.8 | 14.6 | |
| | 2年 | 25.3 | 25.4 | 28.8 | 24.6 | 2年 | 14.4 | 14.4 | 17.1 | 16.4 |
| | 3年 | 26.3 | 27.0 | 29.7 | 26.6 | 3年 | 14.5 | 14.7 | 17.1 | 16.3 |

目的や意識があるかないかで成長の度合いが違ってきます。体育の授業を見てみると、積極的にやっている人が大半なのですが、なかには回数をこなしているだけの人や、できるだけ負荷がかからないように楽をしている人が見受けられます。実にもったいないことです。

皆さんが社会人になったらトレーニングはお金を払ってしなければなりません。球技などを楽しむ場合でも自分で場所を借り用具を購入しなければなりません。高校生活の環境がいかに健やかな身体づくりに適しているか考えてみてください。健やかな身体づくりに積極的に取り組み、勝負をしなければならない時のためにしっかりと準備しておきましょう。最後に筋肉体操の言葉ですが、「筋肉は裏切らない!」「やり切る、出し切る、全部出す!」「頑張るか、超頑張るか」の二択で考えてください!

2月の行事予定表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|-----------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| 25 (検)数学 | 26 学年末考査(3年) 職員会議 | 27 学年末考査(3年) | 28 学年末考査(3年) | 29 午前:金④⑤大掃除 午後:生徒立入禁止 | 30 校内全館立入禁止 | 31 校内全館立入禁止 |
| 1 前期(特色)選抜 終日:生徒は家庭学習 | 2 (検)英語 | 3 | 4 午後:生徒は家庭学習 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 【木曜日課】 前期(特色)選抜結果通知 S C面談 | 10 建国記念の日 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 3年生登校日 | 16 学年末考査(1・2年) | 17 学年末考査(1・2年) | 18 学年末考査(1・2年) | 19 学年末考査(1・2年) | 20 | 21 |
| 22 (検)国語 | 23 天皇誕生日 | 24 S C面談 特殊無線技士 | 25 ④⑤⑥進路ガイダンス | 26 午前:卒業式準備・表彰式 午後:卒業式予備委員会 | 27 | 28 |
| 1 卒業式 | 2 | 3 | 4 | 5 S C面談 | 6 | 7 |
| 3月8日(月):午前 授業,午後 生徒は家庭学習【後期(一般)選抜準備】 | | | | | | |
| 9日(火)・10日(水)・11日(木):3日間とも終日 生徒は家庭学習【後期(一般)選抜のため】 | | | | | | |