

校長室より

「天空高き」



第92号



平成29年2月17日

1%を誰かのためにー献血運動ー

1月18日に、山口県赤十字血液センターから2台の献血バスが本校に到着しました。本校では毎年この時期に3年生を中心に献血を行っています。

冬場は寒さや風邪の流行などの影響で、献血される方が少なく、必要とされる輸血用血液の確保が困難になるそうです。

今回は3年生64名が献血に協力してくれました。しかし残念なことに時間の制約があり47名の生徒しか献血できず、19名の生徒は希望してくれたのにもかかわらず実施できませんでした。本当に残念なことでした。今回献血が出来なかった生徒さんは是非、街角で献血車を見かけたら積極的に参加してください。あなたたちの善意を必要とされている方々がたくさんおられます。

今回は例年より献血希望者が多く、皆さんの純粋な善意は関係者の一人として大変うれしく、誇りに思いました。献血した貴重な血液(400ml)は、献血会場から各地のブロック血液センターへ運搬され、精密な検査後、血液成分ごとに分離が行われて血液製剤となり、適切な温度下で保管されるそうです。医療機関からの要請に24時間365日対応できる体制を整えており、患者さんが必要とする時に血液が届けられます。輸血用血液製剤の多くは、不慮の事故等に伴うものではなく、病気治療の患者さんに使用され、使用する方の約85%は50歳以上の患者さんだそうです。



続けることはよいことだ。よいことは続く。続くことはよいことの証だ。

第253世天台座主山田 恵諦 猊下(やまだ えたい)

書を楽しむ—中学生の作品から—

右の書は今年度、付属中 1 年生～3 年生の最優秀作品です。

近年、パソコンや携帯電話の普及に伴い、字を書く機会が激減しています。はがきや手紙はメールになり、履歴書もパソコンで作成します。我々もテスト、通知表や配布文書も手書きではなくなりました。社会全体、手書きすることが本当に少なくなりましたが、学校というところはまだまだ、手書きが残っている所だと思います。先生方は毎日黒板に板書されます。生徒の皆さんのノートは手書きです。

文字を書くことは色々なメリットがあります。皆さんにとって中・高校生時代に字を書くということはとても大切で必要なことです。一番は脳への刺激です。指先を動かすことで脳が刺激されるので、記憶力がアップします。勉強のコツとして、「書きながら覚える」ということが昔から言われています。年を取るごとに記憶力は下がる傾向にありますが、文字を書いていれば記憶力を維持することができ、ボケ防止にも効果があります。特に、書道は神経が研ぎ澄まされるので高い集中力を維持することができます。

1 年生の森脇君の「前進」、前に進む力強さがにじみ出ていると思います。2 年生の真澄君の「笑顔」、この書を見ると、思わずにっこり微笑んでしまいます。3 年生の佐崎君の「無限」は、まさに限りない広がりを感じます。

「書は人なり」「名は体を表す」や「字は体を表す」とも言いますが、彼らの書体からその人の人柄や性格が出ているように思います。

「とめ・はね・はらい」などに注意を払いながら、ゆっくりと丁寧にポイントを意識して、そして呼吸にも気を付けながら書いたのだと思います。素晴らしいことです。

「字は体を表す」、字とともに自分も磨いていかなければ、このように人を感動させる字は書けませんね。



寒さに負けず —基礎代謝を高める—

一年で一番寒い季節を迎えています。この厳寒にもかかわらず、半袖の夏服で登校している生徒が、数名います。

話は変わりますが、相撲取りが真冬でも浴衣掛けでいるのをテレビで見ます。彼らは、ものすごく暑がりだそうです。それは体が大きい上に、日々鍛えられた結果、筋肉量が大変多くなっています。そのため筋肉



（体内での発熱量が一番大きいのは筋肉、次が肝臓です）の発熱量が膨大で、しかも皮下脂肪（熱を伝えにくい性質をもっている）が厚いので、体の中に熱がこもりがちになります。つまり、発熱量が多い上に断熱されているので、彼らは暑がりなのです。

ところで、寒さに強い東北や北海道の人たちは、汗腺の数が少ないそうです。汗をかかなければ放熱が少なく、防寒に有利になります。また、甲状腺ホルモンの分泌も高いそうです。

甲状腺は、喉仏の下あたり、気管の前にある蝶々のような形をした臓器で、ここから甲状腺ホルモンを分泌します。このホルモンは体中の代謝を高め、細胞活動を活発にし、その結果、酸素消費量が増え、発熱量が増大します。つまり、基礎代謝量が上がるといことです。

このようにヒトの体は寒さに適応することができます。彼らのように冬でも半袖シャツというわけにはいきませんが、冬でも外でこまめに身体を動かしてしっかり基礎代謝を上げてください。そして、しっかり食事を摂り、この寒さを吹き飛ばしてください。

あらためてーインフルエンザー

症状 インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

感染経路 呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。

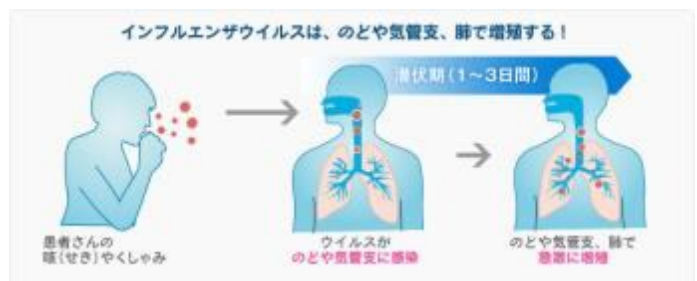
種類 A型、B型、C型の3種類

特長 A型：インフルエンザウイルスの中で最初に発見され、流行の規模や感染時の被害が大きいため、最も研究が進んでいます。

B型：その特徴や臨床症状の点でA型とよく似ています。特に臨床症状からはA型とB型の区別はできていません。

C型：構造や臨床症状の点でA型、B型との差異が大きいです。主に5歳児以下の子に感染して鼻汁過多を特徴とする鼻かぜ様の症状を呈します。一度罹患すると免疫がほぼ一生持続し、2度罹ることは極めて稀です。

予防 （1）ウイルスの体内侵入を防ぐ ①外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。②人混みや繁華街への外出を控える。③マスクをする。④うがいをする。（2）ふだんの健康管理：十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく。（3）予防接種を受ける（4）適度な湿度と温度を保つ：空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、乾燥しやすい室内では加湿器な



出典 第一三共株式会社

どを使って、適切な湿度（50%～60%）と温度は20～25℃を保つと効果的。

＊インフルエンザを完全に防ぐことはできません。しかし、日頃から規則正しい食生活と健康に心掛けることで自己免疫力が高まります。自分のためだけでなく、まわりの人のためにも、予防対策をしっかりといていきましょう。

主権者教育—あらためて選挙を考える—

2月18日の総合的な学習の時間を利用して、高校2年生に主権者教育を行いました。

今回も岩国市選挙管理委員会事務局より3名来られて説明を受けました。

2016年の参議院選挙では初めて18歳19歳の投票が加わりました。

投票率は右の表にあるように18歳は51.2%で、全体の54.7%よりは低かったですが、20代や30代よりは高い投票率でした。

図表1： 世代別投票率（2013・2016年）



総務省の18～20歳対象の調査によれば、7月の参院選に行かなかった理由は、「今住んでいる市区町村で投票できなかった」21.7%

「選挙にあまり関心が無かった」19.4%

「投票に行くのが面倒だった」16.1% ということでした。

「投票に行くのが面倒だった」16.1%は論外にしても、「今住んでいる市区町村で投票できなかった」21.7%は、各自治体で早急に対策を講ずるべきだと思います。

ところで、皆さんは将来遅かれ早かれ社会に出て仕事に就きます。

どのような職業に就くのか？どのような生活をしていくのか？人それぞれの生き方は千差万別です。大切にしてもらいたいことは、日々、皆さんの身の回りで起こっていることにいつも興味・関心を持ってもらいたいということです。それが皆さん一人ひとりの生き方に繋がり、やがてそれは政治にも繋がります。

今皆さんには、国や社会の問題を自分の問題として捉え、自ら考え、自ら判断し、行動していく主権者が求められています。皆さんが一人でも多く選挙に行くことで、地域を日本を世界を変えることができます。

24節気

雨水（うすい） 2月19日頃 雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。2月に寒波が襲い中国地方の山間部は例年に比べ膨大な積雪量を記録しました。これからも雪が降り積もる地域がありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じる、そんな季節をもうすぐ迎えます。