こんにちは、福島高校です！

魅力ある福島高校の取り組み

～自ら学び　表現力ある福高生～

今回は1年生の取り組みについてお伝えしたいと思います。

福島高校３年
生徒会長
前門充徒（みつと）くん

皆さんこんにちは。前門です。今回で投稿も４回目になりました。よろしくお願いします。

今年４月、新入生98人が入学しました

１年生は高校生活の基礎を確立していく期間です。我が福島高校の１年生も４月に入学した当初に比べ、ぐっと大人の顔つきになってきました。

さて、福島高校では入学したらすぐに宿泊研修が行われます。宿泊研修の内容は、校歌コンクールやキャンドルファイヤー、野外でのカレー作り、上級生も合流しての歓迎遠足などです。

この宿泊研修で、福島高校生の合い言葉である「あいそじっこふ」を徹底し高校生としての自覚を培うと同時に、友だちや先生との関係作りができます。

『福島高校ならでは』の１年生の取り組みについて、１年３組の副担任・坂元麻衣先生に話を聞きました。

坂元麻衣先生のコメント

福島高校では１年次から「けやきタイム」があり、生徒は週３回のこの時間、自分の選択する講座を受講します。同じ志を持った仲間たちと教え合い、競い合うことができる環境が１年次から設定されていることは福島高校ならではの魅力と言えます。

福島高校は１人ひとりがきらりと光る学校です。中にはまだ原石の人もいるかもしれません。しかし、生徒も先生も一緒になって磨きあげ、３年後にはきらきら光る福島高校生を送り出したいと思います。

新学期が始まり感じたこと

新入生98人が福島高校生となり、新年度がスタートしました。人と同じことをしていては、自分を高めることはできない。そんなことを実感させられた新学期のスタートでした。

入学式では新入生に向け、福島高校の校歌にある『我ら愛す　我が学舎を』という歌詞を紹介。「学校を盛り上げ、学校を愛せる環境にするにはわたしたち生徒が主体でなければいけない」と挨拶しました。

これからも、生徒が中心となって、魅力ある福島高校を作り上げていきたいと思います。

インタビュー

１年１組
島田貴教（たかのり）さん

僕が福島高校に進学した理由は、高校を卒業したら就職をしたいからです。

その中で僕は情報ビジネスコースに進学する予定です。僕は将来、自衛官になりたいと思っています。もし災害が起きたときになどに災害派遣で社会に貢献したいからです。そのために、放課後のけやきタイムなど、課外で公務員対策を選択しています。

福島高校に入学するまでは、先輩とコミュニケーションがとれるか、友だちができるかなど、たくさんの不安がありました。

しかし、今では、そんな心配もなくなりました。友達もたくさんでき、高校生活がとても楽しいです。

これからは部活動の剣道と勉強を両立させ、将来の夢を叶えたいです。

福島高校は、人数が少ない分先生と生徒の距離が近く学習環境が整っているところが魅力だと思います。

Health Knowledge

健康マメちしき

胸焼けはしませんか？

串間市民の皆さん、はじめまして！わたしは今年の4月から串間市民病院に赴任しました、平田晶子と申します。

皆さんには内科の外来や健康診断の胃カメラ、救急外来などでお会いすることと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

胸やけしませんか？

さて、突然ですが、みなさん胸焼けはしませんか？あるいは、口に酸っぱいものが上がってきませんか？心当たりがある方は、もしかすると逆流性食道炎かもしれません。

逆流性食道炎とは

逆流性食道炎って？？という方も、テレビなどですでによくご存じの方も、とりあえず次のアンケートをやってみてください。それぞれ症状がなければ0点、まれにあるときは1点、ときどきあるが2点、しばしばが3点、いつもあるときは4点です。

①胸焼けがしますか？
②おなかがはることがありますか？
③食事をしたあとに胃がもたれることはありますか？
④思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？
⑤食べた後気持ちが悪くなることがありますか？
⑥食後に胸焼けが起こりますか？
⑦のどの違和感（ヒリヒリ感）はありますか？
⑧食事の途中で満腹になってしまいますか？
⑨ものを飲み込むと、つかえてしまいますか？
⑩苦い水（胃酸）が上がってきますか？
⑪ゲップがよく出ますか？
⑫前かがみすると胸焼けがしますか？

合計点が8点以上で、逆流性食道炎の可能性が高くなります。

逆流性食道炎とは、胃酸が食道に上がってくることによって起きる病気です。胃酸は胃で作られますが、胃自体は胃酸から身を守る粘液を自ら作っているので、酸で胃が溶けることはありません。ところが、食道はそのような粘液を作らないので、胃酸が上がってくると食道に傷がついてしまいます。傷がついているところに酸をかけられるので、ひりひりして、胸焼けがすることになります。

どうして胃酸があがってきてしまうのでしょう？

胃酸から身を守るために、食道と胃の間には胃酸が逆流しにくいように筋肉がついています。ところが、脂っこいものをたくさん食べたり、ストレスが多かったり、太っていたりすると、この筋肉がゆるんでしまうのです。その結果、胃酸が上がってきてしまうことになります。

先ほどのアンケートで8点以上だった方、さっそく病院に行ってみてください。具体的な検査はというと、問診と、胃カメラを飲むことになります。…というと、一気に病院に行く気がなくなってしまいますよね。

胃カメラは怖くない！

胃カメラというと、あののどを通るときの不快感、おなかが張るような感じを思い出してそれだけで「絶対いや」と思ってしまわれる方も多いかと思います。しかし、胃カメラを少しでも楽に受けていただくための工夫が、最近はいっぱいあります。

たとえば、経鼻内視鏡といってお鼻から細い内視鏡を挿入して行う方法や、少しぼんやりするお薬を注射して行う方法もあります。はじめての胃カメラで恐怖感が強い方でも、ご相談いただければ、いろいろな方法を試すことができます。

どうしてこんなに胃カメラをお勧めするかというと、胸焼けをきっかけに胃カメラを試してみて、他の病気が見つかった方もいらっしゃるからです。まだ一度も胃カメラを体験したことがない方も、昔体験して、もう二度と受けたくないと思われた方も、ぜひご相談にみえてください！

著：串間市民病院　内科
医師 **平田　昌子**

Syoko Hirata