

こんにちは！



福島高校



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～

1学期もさまざまな行事がありました。

わたしが
レポートします。



福島高校3年生
生徒会長
加藤 呂尚さん

皆さんこんにちは。1学期もさまざまな行事がありました。

高校総体

5月30日から2週間、高校総合体育大会があり、福島高校から9つの部活動が参加しました。3年生にとって最後の大会ということもあり、チーム一丸となり一所懸命戦いました。

レスリングや弓道の個人で上位入賞を果たしました。他の部活動も、今までの練習や思いの集大成となりました。応援ありがとうございました。

生徒会選挙

6月23日に新生徒会役員選挙が行われました。14名の立候補者が選挙運動や演説を通して8つの枠を競いました。候補者の公約は、例年以上に具体的で、福島高校をさらに魅力ある学校にするのだという気持ちが込められていました。選ばれた新役員は、これから1年間生徒会としての自覚を持ち、福島高校を引っ張ってほしいです。

樹祭体育の部に向けて

樹祭体育の部に向けて団別集會が行われました。各クラスを出席番号の奇数・偶数別に2つに分け、編成されたチームの中から団長、副団長、リーダーが選ばれました。団別集會では、団の色を決定し、団長が決意を述べて、絆を深めた集會となりました。



生徒会選挙



団別集會

した。樹祭での両団の健闘が期待されます。樹祭体育の部は、8月30日（雨天順延）に福島高校で、文化の部は9月2日、3日に文化会館で行われます。ぜひ、鑑賞に来てください。

最後に

1年間、私が書いた記事を広報くしまに掲載してもらいました。福島高校の魅力を伝えることができていたらうれしいです。2カ月に1度のペースでしたが、この経験は大学受験や今後の人生に役立てていきます。広報くしまを通して、串間市民の皆さんと福島高校がさらに強く結ばれたことを常に実感しています。ご愛読ありがとうございました。次回からは新生徒会長にバトンタッチです。お楽しみに。

の総合診療医研修に移り、ローテーションの一環で串間市民病院に赴任して参りました。

宮崎で働くこと自体初めてですが、串間の地は実に過ごしやすく、温暖な気候と温かな人柄に身体と心が癒やされています。総合診療においてはその診療領域に制限はなく、幅広い経験を求めて院内どこにでも出たいと思います。お見かけいただけましたら暖かく見守っていただければ幸いです。

その期限は「賞味」？「消費」？

さて、すでに暑さを十分に感じている今日この頃ですが、いよいよ夏本番です。暑さとともに増えてくるのが食中毒。風物詩と呼ばれてくれないですね。一般的に販売されている食品には必ずその期限が明記されています。生鮮食品や総菜・弁当であれば当日か2、3日というところですので、さほど悩まないかと思えます。ところが週単位から月単位で記載されている加工食品では、その記載の解釈により中毒のリスクが急上昇します。この「期限」には「賞味期限」と「消費期限」がありますが、皆さんはこの2つの違いをハッキリと理解されているでしょうか。



原則として、品質の劣化が早くて長くは保存が効かない食品には「消費期限」、品質の劣化が比較的遅くある程度の期間は保存が効く食品には「賞味期限」と記載されています。次に、「じゃあいつまで食べられるのか」という解釈の問題ですが、「消費期限」は文字の通り、期限内に食べるようにし、期限を過ぎたら食べない方がよいです。「賞味期限」は期限内であればおいしく食べられるということなので、期限を過ぎたら食べられなくなるわけではありません。

ここで重要なのは「消費期限」、「賞味期限」のどちらも「未開封で、記載の保存方法に従って保存したとき」という大前提での期限設定であることです。一度開封した食品については期限に関わらず早めに食べる必要があります。この保存方法で度々出てくる「常温」、「冷暗所」という言葉があります。串間の夏の常温は30度かもしれませんが、それでは発酵してしまいます。「常温」は15〜25度とされています。「冷暗所」は読んで字のごとく「日が当たらず、高温にならないところ」です。一般的な家屋では床下収納庫などが該当するでしょうか。

暑い夏、生鮮がおいしい季節ですが「消費期限」と「保存方法」を厳格に守って健康な食生活を送っていただけたら幸いです。お願いします。

Health Knowledge

健康マメちぎ



著：串間市民病院 内科
三浦 拓 Taku Miura

夏本番 健康な食生活を 送みましょう



自己紹介

串間市民の皆さま、こんにちは。今年の4月から串間市民病院に勤務しております。三浦拓と申します。まずは自己紹介から。

出身は都城市で、平成21年に九州大学医学部を卒業しました。その後、千葉県は松戸市の千葉西総合病院で2年間の初期臨床研修を行いました。その後、都内の聖路加国際病院で小児科の後期研修に移りましたが、1年後に医療政策を志して、病院経営専門のコンサルティング企業に転職いたしました。

医療政策では、全国を見渡す大きな視点から患者さんなどの国民一人ひとりまで、幅広い視点が必要です。企業のもつ巨大なデータと臨床の経験を合わせ、他分野に渡る研究を行って参りました。3年間、東京で、どつぶりと医療政策研究と病院経営コンサルティングに漬かりつつ臨床にも携わり、昼はコンサルタント、夜は救急外来医師という生活でした。

今後可能な限り故郷に貢献したいという意思の下、今年の4月に県立日南病院