

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～

未来をつくる
フェスティバル



卒業式がありました

わたしが
レポートします。



福島高校3年
生徒会長
ますだ なりひろ
増田 成宏さん

皆さん、こんにちは。日差しの暖かさから春の訪れを感じられるようになってきました。今年度も私、福島高校生徒会長増田成宏が近況を報告させていただきます。よろしくお願ひ致します。

卒業式で先輩方を見送りました

福島高校では、3月1日に卒業式が行われ、在校生みんなが3年生の先輩方を見送りました。先輩方には普段の学校生活をはじめ、学校行事、部活動などさまざまな場面で世話になりました。先輩方はそれぞれ異

なる進路に進まれることだと思いますが、福島高校で培った力で自分の道を切り開いていってください。私たち在校生は、この良き福島高校の伝統を守り、しっかり次の世代に継承していきます。

一年間を振り返って

私はこの1年間とても充実した日々を過ごすことができました。4月の入学式から始まり、歓迎遠足で新入生との親睦を深めました。6月には、生徒総会があり、全校生徒で活動しやすい学校づくりのために話し合いました。8、9月には福島高校のメインイベントである樹祭が行われ、3年生にとって最後の大きな思い出になったと思います。私たち2年生はインターシシップや修学

旅行などの特別な行事がありました。インターシシップでは、社会に出てから大切なこと、今の自分たちに欠けていることなど、身をもって実感することができ、学校生活での明確な課題となりました。修学旅行では、学校生活では見られない仲間の一面も見ることができ、より一層絆が深まりました。3泊4日という短い時間でしたが、かけがえのない仲間たちと修学旅行に行けたことは良い思い出です。

私たちも新3年生となり、福島高校最上級生になります。学校の顔として、これからの学校行事をこれまでにない完成度に創りあげていきたいと思えます。今年度も、福島高校生への応援をよろしくお願ひ致します。

卒業生合格
体験発表



卒業式



健康のために 取り組むことは？

皆さん、健康のために、何か取り組んでいることはありますか？便利な世の中で体を動かすことが少なくなっている時代だからこそ、意識して体を動かすことはとても重要なのです。



運動に限らず、家事や買い物など日常生活の中で18〜64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分以上体を動かすことで、悪性腫瘍や高血圧、糖尿病などの予防のほか、認知症の予防にも役立つことが分かっています。もし、運動が足りないなあと思われる方、「仕事で体を使っているから大丈夫」と思っている方も、高血圧、糖尿病などに悩んでいる方は、まず今より10分、意識して体を動かしてみましょー！

健康のために、食事也很重要です。

減塩を心掛け、野菜を多く食べましょー！最近では、いろいろな食事療法が話題になります。私はよくマクロビオティクスという言葉を耳にします。これは、実は昔ながらの日本食、つまり一汁三菜の玄米食のことです。日本食が海外で受け入れられて、逆輸入されたものなのです。サプリメントや偏った食事療法よりも、まずは1日3回バランスの良い塩分控えめの食事を取ることを心掛けましょー。



続いて、禁煙にチャレンジしましょー！日本では喫煙による死亡者数は、年間約13万人、受動喫煙による死亡者数は、年間6800人と推定されています。私は、「タバコ一本で5分30秒命が縮みますよー」と外来でお話しします。禁煙することでがんや心臓病などのリスクが下がることが分かっています。たばこの煙を避けること、禁煙にチャレンジすることが大切です。高血圧の治療よりも、糖尿病の治療よりも、コレステロールのお薬を飲むことよりも、タバコを吸うことは、心筋梗塞や脳卒中中の危険度を上げるのです。

最後に、人生を楽しみましょう！現代の生活は、若い方もご年配の方も人生を急いで生き過ぎていく感じがします。一度にたくさんのごことをしようと欲張らずに、ゆっくりと優先順位をつけて、ひとつひとつ取り組んでいくことを、私は心掛けています。誰もが、あれもこれもやりたい、手に入れたいと欲張り過ぎると、いつまでたっても心が充足されることはないことを経験されていると思います。どんな仕事をしている人でも、どんな人生を背負っている人でも、ゆっくりと深く考えながら生活を送る、スローライフでいきましょう！そして、一日一度は笑いましょー。お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がします。か？実際、「笑」が心や体に良いといことは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。



ゆっくり、自分自身と向き合っていて、心身が喜ぶことをたくさん実行していきましょう。「明るく、楽しく、元気なキー」よく聞く言葉ですが、これを実践することは、本当に難しいですよ。

Health Knowledge

健康マメちぎ

著：串間市民病院 内科
松田 俊太郎 Shuntaro Matsuda