# 旭川永嶺高新聞

2016
DESEMBER
極月

Hokkaido
Asahikawa
Eiryo
High School
Newspaper

校訓
智仁礼

発行所：北海道旭川永嶺高等学校
新聞局
北海道旭川市永山町３丁目
北海道旭川永嶺高等学校内４Ｆ
発行責任者
林　絢斗（2－1　局長）

北海道旭川永嶺高等学校公式ホームページ
http://www.eiryou.ed.jp


～極月（ごくげつ）～
年が極まる月という意味。この他十二月の異名は「師走」がある。

## 冬の効果的な体調管理とは
### 保健室の岩井先生に聞く

今年は例年よりも早いペースでの積雪となり、厳しい冷え込みとなっている。このような寒さの厳しい季節はどのようにして体調管理を行っていけばよいのか、効果的な方法などを養護教諭の岩井裕子先生に聞いてみた。

予防策を語る岩井先生

まず、予防に関しては免疫力を落とさないことが重要。そのためには睡眠を十分にとり疲労を溜めず、食事で栄養を摂り、手洗い・うがいでウイルスや細菌を流すということが必要とのこと。手洗いには石鹸を用いる。食事の面では果物や野菜に多く含まれるビタミンCや豚肉やシイタケ・柿に多く含まれるビタミンAの摂取を心がけるとよいそうだ。また、服装では、ワイシャツの下に肌着を着用して保温をし、汗を吸収させ体の冷えを防ぎ、マフラーなどで冷気の侵入を防ぐことも予防の大きなポイントとなる。

もし風邪やインフルエンザなどに感染してしまった場合には、こまめに水分補給をする。消化に良いものを食べ、暖かくして休養をとることで悪化を防ぐ。他人に感染をさせないためにもマスクの着用で咳エチケットを心がけることが必要である。万が一マスクを持っていない場合には、手で口を覆って咳をして、その後はすぐに手を洗うことが感染拡大を防ぐ面で重要となる。

最後に岩井先生は永嶺生に向け「授業や講習・部活などがあり解熱剤などを服用して学校に来る生徒もいるが、無理をしないこと。早めの休養を取り、自分だけの健康管理だけではなく、集団の健康管理を意識してほしい。また、既にインフルエンザの感染者が出ているので、各自ワクチン等で予防をすることが重要。3年生は受験もある」と話してくれた。

### 感染症流行情報

北海道感染症情報センターの調べによると、十二月七日現在、北海道内でのインフルエンザの感染者数が定点当たり3．85人と流行が拡大している。過去2年間では多少早いペースでの流行となっている。

旭川市保健所管内のインフルエンザ感染者数は定点当たり2．15人となっており、平年とほぼ変わりのないペースでの流行である。しかし、流行開始の目安となる1．0を超えているので予断を許さない状況だ。

また、感染性胃腸炎の流行は北海道内では定点当たり約3・14人、旭川市保健所管内では1．00人となっている。

## JR南永山駅の清掃ボランティア
### 十六名の生徒が参加

十一月二十五日の放課後、JR南永山駅清掃が行われた。南永山駅清掃は凌雲高校時代から行われているボランティア活動で、春と秋に実施されている。当日は十六名の参加者が集まり、永嶺高校から南永山駅までごみを拾いながら歩いた。駅に到着後、掃き掃除が行われた。駅には吸い殻や缶、壊れた自転車のサドルなどのごみが放置されており、参加者からは「なぜこんなものが落ちているのか」などという声が聞かれた。駅を利用することがあり、清掃に参加した牛山祐弥さん（2－1）は「今まで南永山駅清掃にはすべて参加している。やっぱりきれいな駅舎を利用したい」と感想を述べてくれた。また、生活常任委員会顧問の鈴木基代司先生は「気温が低い中、予想よりもたくさんの生徒が来てくれて嬉しかった。次回は今回を上回る生徒が集まることを期待している」と話してくれた。

清掃に参加してくれた１６名の生徒

## 全国出場を射止める
### 弓道女子個人・部長の藤本さん

抱負を語る藤本さん

弓道部部長の藤本理子さん（2－2）が十月二日に北見市で行われた全国高等学校弓道選抜大会北海道地区予選会で準優勝。十二月二十三日から二十五日まで愛知県名古屋市で行われる全国高等学校弓道選抜大会への出場を決めた。

藤本さんは高校に入学してから弓道を始め、わずか1年半であるが、自分のペースを崩さないように練習する一方で、大会に出場してもらったことを発揮して、大会に出場して学んだことを後輩達に伝えたい」という。

全国大会では「今現在、部長も務めてもらったことを発揮して、大会に出場して学んだことを後輩達に伝えたい」と意気込んでいる。

二十三日に個人予選、二十四日に準決勝・決勝の日程となっている。

## 机上豪語

今年はローカル線の電車に乗る機会が多かった。普段は特急列車や都市部で電車に乗るほうが多い自分にとっては一両編成の電車やゆったりとした走りは新鮮であった▼ローカル線は交通手段が少ない地方都市にとっては重要な交通手段。自動車の免許を持っていない学生や高齢者はこのローカル線が頼みの綱という人も多い▼そんな中、JR北海道は十月一八日にJR単独では維持困難な路線を発表した。テレビなどでも報道されているが、その数は十路線一三区間にのぼるという。これはJRが所持する鉄路の約半分に当たる一二三七・二㎞で、旭川近郊では富良野線の富良野～旭川間・宗谷線の旭川～名寄間も含まれている。永嶺生にもこの路線を利用し通学している人がいるだろう▼JRはこの発表で赤字路線の沿線自治体と協議をし経営を分担して存続したり、バスで代替えをするなどの案を示している▼新幹線開業などで地方は無視されつつあるが、JRにはローカル線は重要な足となっていることを再認識してもらいたい。

© 北海道旭川永嶺高等学校新聞局 2016