

# ほほえみ



令和4年2月22日発行  
仙台市立仙台青陵中等教育学校  
保健室  
Tel. 303-5551

立春が過ぎ、暦の上では春になりました。日中は暖かい日差しがありますが、朝晩の冷え込みは厳しく、常時換気により、座席によっては教室が寒いと感じることもあるようです。『頭寒足熱』、『冷えは万病のもと』とも言われます。女子生徒は特に、将来の生活にも大きく影響します。厚手のタイツをはく、膝掛けを準備する、カイロを活用するなど、下半身を暖かくして登校するようにしてください。

感染レベルが引き上げられたことに伴い、2月から時差登校と部活動自粛が始まり自宅時間が増えました。また考査後になると、オンラインゲームや動画視聴をやり過ぎて頭痛や睡眠不足を訴え保健室に来室する生徒が多くなります。感染予防のためにも、十分な睡眠時間を確保しましょう。

## 学校薬剤師

## 先生から 皆さんへのメッセージ

環境衛生検査の定期検査で、検査のために授業中の様子を見させていただきました。

### 【Chromeブックを使った授業を見学しました。】

先生が説明して、パソコンの作業を少しするという流れで、パソコンを注視し過ぎない構成になっていて目に負担がかかりにくい流れになっていました。学生は学業の他にもスマホやパソコン、動画、読書など目を酷使しがちです。長時間パソコンを使う時は画面を見つめたままにならないよう、タイマーをかけて休憩を入れるようにしましょう。



眼科の先生は、30分に1回5～10分の休憩をとることを推奨しています。長時間一点を注視しすぎると目の筋肉が固まってしまい、ピント調節機能が低下することで視力低下につながります。パソコン、スマホ、テレビだけでなく、本の読み過ぎも視力低下に繋がるので、本を読む時も時々遠くを見るなどの休憩を入れましょう。

暗い場所での読書や勉強は、文字をよく見ようとするために注視することになります。また光が当たり過ぎてしまうと眩しくて目の負担になりますので、適度な明るさを保つことも大切です。教室内でも眩しさや暗さを感じる時は、カーテンや照明を上手く利用していきましょう。

### 【教室内の空気検査と感染対策について。】

例年のこの時期の二酸化炭素濃度の検査は基準を上回ることが多いのですが、今年は基準値内でした。オミクロン株が猛威を振るっていることもあり、しっかりと換気されています。引き続き授業中の換気が大切なので、寒さ対策を行った上で換気をする必要があります。

個人ができる感染予防についてですが、過度に怖がり過ぎない、かといって楽観し過ぎないことが大切です。睡眠時間をしっかりと確保する、バランスの良い食生活、こまめな手洗いうがいなど、基本的な丁寧な生活が一番の対策です。

また、マスク生活で無意識に呼吸が浅くなっている場合があります。呼吸が浅いと血液循環が悪くなり、血中の酸素濃度が低下してしまいます。マスクをすると頭痛が起きやすい人は、脳が酸欠を起こしているお知らせです。そういう場合は窓を開けて、深呼吸すると改善します。頭痛などの不調がなくても、意識的に深呼吸をするようにしましょう。

## 食によって学力も体力も、思考(性格)も変わる

皆さんの脳や体を作っているのは、普段の食事です。良質な食事をとることで、頭の働きも体の調子も変わってくるのは、当たり前です。そして、腸内環境の研究が進んでいますが、人の性格も腸内環境が決められているのではないかとされています。『腸は第2の脳』とも言われており、食べものを変えれば、腸内環境が変わって、性格も変わるということです。

では一体、何を選んで食べればよいのでしょうか。そして、問題です。次の数字は何の数字でしょうか。

### 37 【答え】熱量で換算するカロリーベースの食料自給率(%)

私たちの体の半分以上は外国産になっています。想像し難い食糧危機は、身近な問題です。

### 25 【答え】飼料自給率(%)

豚や鶏のほか、肉用牛の肥育に多く使われている飼料のほとんどを輸入に依存しており、遺伝子組み換えとうもろこしや遺伝子組み換え大豆が飼料として使われています。遺伝子組み換え作物には抗生物質耐性マーカー遺伝子が含まれていますし、消費量の70%近くを占めている輸入牛肉には、国内的に認可されていない成長ホルモンや成長促進剤(ラクトパミン)が使われています。発がん性や中毒症状、薬剤耐性菌が問題になっています。



### 13 【答え】小麦の自給率(%)

輸入小麦は収穫する前に、収穫前散布(グリホサートなどの除草剤を使用)している他、日本では禁止されている収穫後(ポストハーベスト)農薬散布、農薬イマザリルなどの防カビ剤が噴霧されます。

### 6 【答え】大豆の自給率(%)

味噌や醤油、納豆など日本食では欠かせない大豆のほとんどは、輸入された遺伝子組み換え大豆で、それとセットの除草剤グリホサートは、国際ガン研究機関(IARC)でグループ2A(ヒトに対しておそらく発がん性がある)にランク付けされています。また、北海道や福岡など、国産の大豆でもグリホサートの収穫前散布が行われています。

### 77 【答え】熊本県のトマト 慣行レベルの化学合成農薬使用回数(回) <促成長期 8月~6月>

化学合成農薬や化学肥料など窒素肥料は、飲み水を汚染するだけでなく、分解されて大気中に放出されると強力な温室効果ガス、亜酸化窒素になります。

添加物や農薬にまみれた食品が流通するのも、私たち多くの消費者が、形が良く、見栄えの良い野菜や、日持ちする安くて味の良い加工食品を求めるからです。安価な成長ホルモン牛肉に、喜んで飛びつくからです。食べられる食品の1/3が廃棄され、農地のために森林を伐採し、栽培や飼育のために大量の水を使うなど社会問題・環境問題となる一方で、食の貧困にあえぐ人もいます。この矛盾と向き合い、食に関して経済のしくみから考えてみましょう。企業は消費者のニーズに敏感です。私たち消費者が添加物や農薬について学び、どうやって作られた商品かを知った上で、体にいい商品を積極的に選んで買うようになれば、企業も私たちに選ばれる商品を多く作るようになります。売れるからです。多く作られれば価格は下がり、いっそう市場が広がる。そうやって世界のマーケットを大きく変える正しい道があります。

人類は飢餓の時代のほうが圧倒的に長いですが、それで生き延びてきた歴史があります。これまで日本人は和食で生き延び、体も和食で作られてきました。お米を食べる稲作文化はアジアに多いですが、その中で日本人は肉をあまり食べません。古くから四つ足の動物のものは食べないという文化がありました。戦国時代に日本にいた外国の宣教師が書き残した書物には、日本人の食生活について「牛乳を飲むは生血を吸うが如くとして敢えて用ひず」とあり、日本人が牛乳を口にしなかったことも記されています。また、癌などの生活習慣病の主な原因の一つに「食生活の欧米化」があります。食生活が欧米化した背景には、米国による戦後の食糧政策などが関係していますが、人種が違えば遺伝子も腸内環境も異なることを理解し、食の歴史を学び、食文化をエビデンスとして選択していくことをおすすめします。

