

伊保内高校学校通信

# 伊高だより 11 月号



明朗・創造・努力

編集・発行／岩手県立伊保内高等学校  
〒028-6502 岩手県九戸郡九戸村伊保内1-61-12  
TEL(0195)42-3121(事務室) 42-3122(職員室)  
<http://www2.iwate-ed.jp/ibn-h/>

## スイーツ男子

10 月 31 日（火）



巷ではハロウィンのようです。秋晴れの暖かな日です。登校指導していたら保護者の送迎で大きな箱を持つ生徒が。3年生の

男子がクラスの為に作ってきたようです。

こんなに大きいものを作るのは初めてで、生地に通すのが大変だったとのこと。造るのに 2～3 時間もかかったようです。秋なのでかぼちゃやサツマイモをふんだんに使い甘さ控えめで、素材を活かしたそうです。クラスの皆さんに美味しいと褒められて「造ってよかった。うれしかった。」と大満足です。



今回はクリスマスケーキの予定。進路も製菓の専門学校と本当に将来が楽しみな生徒のひとりです。

## 生活習慣予防対策講座

11 月 15 日（水）

本日、軽米病院の横島孝雄先生をお招きして生活習慣病予防対策講演会が開催されました。

本日配付のレジメより（一部抜粋）

『体重の管理と生活習慣病』

11. 岩手県の平均寿命は、全国で男性が下から 4 番目、女性は下から 5 番目と短い。

12. 岩手県は子どもから成人までの肥満の割合が高く、全国で 3～6 番目。

13. 岩手県の中でも、県北・沿岸に肥満が多いことから、二戸地区は全国の中でもきわめて肥満が多い地域と言える。

25. 最後に

高校卒業後体重を 7 kg 以上増やさないこと

BMI 25 を超えないこと

バランス良く食べること

運動すること

人生の転機で要注意

生涯を通じた体重の管理が生活習慣病の予防につながる

それでも病気になったらきちんと治療をとてためになりました。

横島先生ありがとうございます。

沖縄の平均寿命が岩手と同じくらいと聞いてびっくりしました。沖縄は、勝手に長寿国だと思っていました。ファストフードが原因だと聞いて納得しました。食べ物の習慣は恐ろしいですね。

【感想】

今日の生活習慣病予防の講演会は、日々の食事についてや運動量についてなど日頃、あまり気にしていない部分が多く、家庭内では出されたものを食

べ、外ではコンビニで自分の好きな物を買って食べるので、今回の講演で改めて考えさせられました。身長に適した体重や、年齢に応じた運動量など、学生の頃から気をつけないといけないことが思っていたよりも多かったので卒業する日までの間だけでも運動や食事に気をつけて生活したいと思いました。食事をする際にただ食べるだけではなく、塩分や糖分、栄養バランスなどに気をつけながら、運動も一日何時間でどのくらいの事をやるかなどしっかりと考えながら生活していきたいと思いました。就職してから食生活に気をつけていこうと思います。

(3年・澤田 陸)

## 修学旅行 1 日目

11 月 19 日 (日)

8:23 新幹線はやぶさ 10 号で二戸駅を出発

金閣寺と清水寺を見学しました。



今日から 3 泊 4 日の予定です。中学の修学旅行はコロナ禍で中止になった生徒達です。



一生に一度の修学旅行を楽しんでください。無事に帰ることを祈っております

## 修学旅行 2 日目

本日は 1 日京都市内班別自主研修です。



先生方は嵐山に行っているようです。

例年より早い実施で、紅葉やらインバウンドやらコロナ 5

類への移行やら京都は住民を脅かすほど人であふれかえっているとの前情報です。

生徒や教員は計画通りに無地にゴールインすることはできるのでしょうか？

【思い出】

海遊館にいる生物はあまり東北では見られないものばかりですごかったです。大阪駅で、りくろーおじさんのチーズケーキも買えたのが嬉しかったです。家に帰ってから、家族に沢山修学旅行であった事を話したり、土産を渡したりしました。とても充実した 3 泊 4 日だったなぁと思いました。

(2 年・古館 愛佳)



## 薬物乱用防止講座

11 月 22 日 (水)

本日、令和 5 年度薬物乱用防止講座がありました。対象は、本校 1 学年です。

講師の先生は、学校薬剤師の高下崇徳先生です。

最近、大麻グミとか大学の運動部の寮から発見されたとか何かと話題の大麻草ですが、所持するだけでも違法です。一生涯関わりたくはないものです。生徒たちは真剣に話を聞いていました。

【感想】

今回の講話で断る勇気がとても大切だと思いました。断ることができずに薬物乱用をしてしまうと、自分だけではなくて周りの人にも影響を及ぼしたり迷惑を掛けてしまったりすることとわかりました。誘われても断ったり、やっている人がいたら注意したりするなど断る勇気だけではなくて、注意する勇気も大切だと思いました。

(1 年・大石 絆奈)

編集後記 今年もはやいもので、残すところあと 1 か月となりました。修学旅行は例年より早く実施し、全員無事に帰ってきました。今年のうちにやり残したことはやらなければと気ばかり焦る今日この頃です。引き続きコロナやインフルエンザには十分注意しましょう (副)