和寒高校 スキ 和寒中学校スキ

1月19日~21日に名寄市で行われました第60回南・北北海道高等学校スキー競技選手権大会において、和寒高校スキー部の選手6名が好成績を残し、全国大会の出場権を確保。つづいて2月3日~6日に新潟県で行われた第57回全国高等学校スキー大会では、荒井友希選手(2年)が女子クラシカル5kmで8位入賞を果たしました。

【**全道大会】(北海道・名寄市)** 男子 10kmクラシカル 8位き 2年)9位長谷川 洋(3年)17位酒井慎太郎(3年) 2年)17位酒井慎太郎(3年)20位長谷川 洋(3年) 2年)7位川上 友里(2年) 8位吉田 (7位吉田 15kmフリー

悠真友希 女子 5kmクラシカル 2位荒井 優衣(2年)13位岩村 友希(2年)10位武蔵 友里(2年)15位岩村 9位武蔵 優(2年) 4位荒井 優衣(2年 10kmフリー)

11位川上 2年 5 km × 3 リレー 2位和寒高校(武蔵優衣、荒井友希、 川上友里)

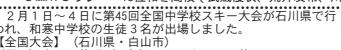
【全国大会】(新潟県・十日町市)

29位吉田 悠真(2年)49位長谷川 洋(3年) 96位酒井慎太郎(3年) 18位吉田 悠真(2年) 10kmクラシカル

15kmフリー 5kmクラシカル 8 位荒井 優衣(2年)

友希(2年)21位武蔵 友里(2年) 友里(2年) 友希(2年)48位武蔵 友里(2年) 45位川上 10kmフリー 17位荒井 優衣(2年) 72位川上

5 km × 3 リレー 13位和寒高校(武蔵優衣、 荒井友希、川上友里)



【全国大会】 クラシカル フリー 伸明(2年) 28位 (男子) 内田

22位 クラシカル (女子) 山石友加里(3年) 18位 22位

フリーリレー [北海道選抜出場] 5位 山口 清美(2年) フリー 57位

※距離は男子がそれぞれ5km、女子がそれぞれ



激走する荒井選手



顧問の山石監督と荒井選手

禁煙を決意するには?

です。その利点とは・・・ る」という利点を知ること るとこんなにいいことがあ させてくれるのは、たばこ います。禁煙しようと決断いても禁煙に踏み切れずに の有害性は何となく知って 害よりもむしる 禁煙 喫煙者の多くは、 、たば す

肌えのる。 習慣病にかかるリスクが なくなり、 歯や歯ぐきの色素沈着 軽減する。 がんや脳卒中などの生活 嫌な口臭も 消が

やめたい「本数を減らし す。今度こそ諦めず、禁煙に い」と禁煙を希望してい 方は約7割にも上ってい ヤ 玉 喫煙者のうち、たばこ |民健康栄養調査による レンジしてみ ませ る た ま を h くさんの喜びが得られるの 得られるメリットはこの です。今から禁煙をスター を重ねれば心身の健 も多くあり、地道に努力にられるメリットはこの他 などで、禁煙すること

康とた

トさせましょう!

【ニコチン依存克服がカギ】 時間の禁煙が必要です。 持つためで、ニコチンを 禁煙が実行できない ニコチンが強い依存性 の

切るかが成功のポイントでチン依存をどのように断ち 煙をしてしまいます。ニコ われ、逃れるためにまた喫イライラなどの症状があら 72 体から完全に抜くためには を ニコチンが切れると不安や

調子が良く

、なり、

冷

咳や痰が減り、息苦し 胃の調子が良くなる。 え症も改善する。

さ

のも効果的です。また最近 さの代替用品を使用してみるすが、二コチン/ い機 禁煙外来」も存在し

健診)の問診項目にも含ま内臓脂肪型肥満に着目した(保険者に義務付けられる からスター トする特定健 する影の主役であり、4 れています。これを機会 せんか? 禁煙をスター 喫煙は血管をボロボロ 師 トさせてみ 大内 亜 まに 診 月

き、家計にやさしたばこ代や医療 ばこ代や 医 療 ίľ 費 が 浮

で

〜 ストップ

!喫煙習慣

がんで亡くなった妻(非喫康被害は大きく、例えば肺受動喫煙によって受ける健 す。 が原因と考えられてい煙者)の約3割は夫の喫 では絶対にタバコは吸わ ちろん、妊婦や子供の 妊婦自身が禁煙するのは どの危険性も高まります。 児突然死 高産ま妊 【見逃せない周囲 L١ 管支炎などの呼吸器疾患な 児突然死症候群・喘息や気局まり、子供が吸うと乳幼産・妊娠合併症の危険性が か吸うと低出生体重児・早す。また、たばこの煙を妊婦が原因と考えられていま ように配慮しましょう。 たばこを吸わない方 一への 喫煙 周 1) も