

和寒高校 スキー部  
和寒中学校 スキー部

# 全国大会で活躍!!

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位吉田 悠真(2年)	9位長谷川 洋(3年)	17位酒井慎太郎(3年)
	15kmフリー	7位吉田 悠真(2年)	17位酒井慎太郎(3年)	20位長谷川 洋(3年)
女子	5kmクラシカル	2位荒井 友希(2年)	7位川上 友里(2年)	
	10kmフリー	9位武蔵 優衣(2年)	13位岩村 優(2年)	
		4位荒井 友希(2年)	10位武蔵 優衣(2年)	
		11位川上 友里(2年)	15位岩村 優(2年)	
	5km×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)

男子	10kmクラシカル	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)	
	15kmフリー	18位吉田 悠真(2年)	
女子	5kmクラシカル	8位荒井 友希(2年)	21位武蔵 優衣(2年)
		45位川上 友里(2年)	
	10kmフリー	17位荒井 友希(2年)	48位武蔵 優衣(2年)
		72位川上 友里(2年)	
	5km×3リレー	13位和寒高校(武蔵優衣、荒井友希、川上友里)	



激走する荒井選手

2月1日～4日に第45回全国中学校スキー大会が石川県で行われ、和寒中学校の生徒3名が出場しました。

【全国大会】(石川県・白山市)

(男子)	内田 伸明(2年)	クラシカル	28位
		フリー	22位
(女子)	山石友加里(3年)	クラシカル	18位
		フリー	22位
	[北海道選抜出場]	リレー	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3km



顧問の山石監督と荒井選手

## 健康メモ

### 〜ストップ!喫煙習慣!〜

国民健康栄養調査によると、喫煙者のうち、たばこをやめたい「本数を減らしたい」と禁煙を希望している方は約7割にも上っています。今度こそ諦めず、禁煙にチャレンジしてみませんか?



【禁煙を決意するには?】

喫煙者の多くは、たばこの有害性は何となく知っています。禁煙しようと思っても禁煙に踏み切れないまま、禁煙しようと思いつくたびに決断させてくれるのは、たばこの害よりもむしろ、禁煙するとこんないいことがある、ということを知ることです。その利点とは...

がんや脳卒中などの生活習慣病にかかるリスクが軽減する。  
歯や歯ぐきの色素沈着がなくなり、嫌な口臭も消える。  
肌の調子が良くなり、冷え症も改善する。  
胃の調子が良くなる。  
咳や痰が減り、息苦しさも軽減する。

たばこ代や医療費が浮き、家計にやさしい。  
などで、禁煙することで得られるメリットはこの他にも多くあり、地道に努力を重ねれば心身の健康とたさんの喜びが得られるのです。今から禁煙をスタートさせましょう!

【ニコチン依存克服がカギ】

禁煙が実行できないのは、ニコチンが強い依存性を持つため、ニコチンから完全に抜くためには72時間の禁煙が必要です。ニコチンが切れると不安やイライラなどの症状があらわれ、逃れるためにまた喫煙をしてしまいます。ニコチン依存をどのように断ち切るかが成功のポイントですが、ニコチンパッチなどの代替用品を使用してみても効果的です。また最近では、禁煙指導をする医療機関「禁煙外来」も存在しています。



【見逃せない周囲への害!】

たばこを吸わない方も、受動喫煙によって受ける健康被害は大きく、例えば肺がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、妊娠合併症の危険性が高まり、子供が吸うと乳幼児突然死症候群、喘息や気管支炎などの呼吸器疾患などの危険性も高まります。妊婦自身が禁煙するのはもちろん、妊婦や子供の周りでは絶対にタバコは吸わないように配慮しましょう。



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

保健師 大内 亜澄