

<第3回 SSH ミニ・フォーラム> 希望者

実施日 9月27日(月) 16:10~17:30
実施会場 屋代高校 理科講義室
参加生徒 高校年希望者(1年~3年) 18名
演題 「健康長寿を軸とした地域のブランディング
~事例を学び、しなやかな未来を創る~」

講師 佐久総合病院 (一財)日本農村医学研究所
主任研究員 柳澤 和也 氏

内 容

今回のキーワードは「健康長寿」。長野県の現状や佐久総合病院の活動、体のお手入れなどを通して未来に向けて「何か」を感じていただけるような授業をということで、様々な資料や、データを用いて講義をしていただきました。

1. 健康長寿を考える
2. 佐久総合病院の活動紹介
3. 健康長寿に向けて
4. 地球の健康 -Planetary health -

「体を動かさないと死亡に対するリスクが高くなる」ということを、データを用いて説明していただき、健康的な生活を送り、長生きするためには、食生活、身体活動、社会参加が重要になることが分かりました。また、健康長寿のために、佐久総合病院がこれまでに取り組んできたことをドキュメンタリー映像などを用いてお話いただき、他国からも視察に来るほど、地域に根ざした取り組みをしている事例を紹介していただきました。

長野県民は歩数が少なく、体を動かさないようです。なので、今より10分(1000歩)、さらに15分(1500歩)多く体を動かすような身体活動が必要で、長時間座っていることが良くないそうです。また、長野県は脳梗塞での死亡が高いようです。食生活にも気を付ける必要があります。

講師の先生から、健康維持のために、簡単にできるストレッチを紹介していただき、生徒たちも夢中になって「コリ」の解消術を学んでいました。たった数分で体が柔らかくなることを体験し、とても驚いていました。

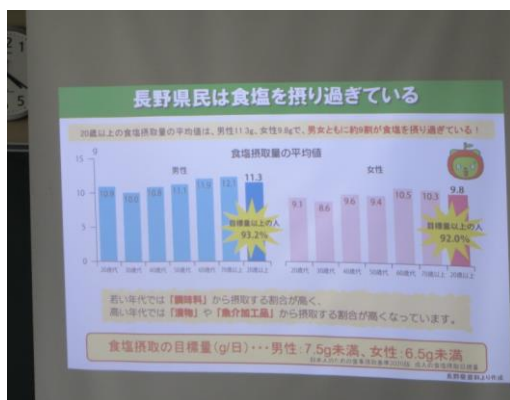
他にも資料として「花咲く 長寿レシピ」の紹介や、信州版「すくだすガイド」など、健康長寿をめざすための取組を紹介していただきました。

最後には「プラネタリー・ヘルスの必要性」としてSDGsに関する内容にも触れていただき、世界規模で取り組んでいく必要のある内容であることを知りました。



<生徒感想>

- とても興味深いお話ばかりでした！私は今回一人一研で地域コミュニティの事をやったり、将来もそういった仕事につきたいと思っているので、より関心が深まりました。今後も健康とその他の何かとの関係性について理解を深めていけるように、調査してみます。
- 私は将来、医療に携わる職業に就きたいと考えているので、佐久病院が農民と積極的に関わって医療活動をしていたり、過去の貴重な動画も見させていただき、多様な形の医療を知ることができ、とても良い時間でした。
また、「健康は平和の礎」という名言にとっても納得が出来たので、印象に残っています。
「くま笹ミーセン」とても美味しかったです！
- 今まであまり考えてこなかった予防医療について学ぶことができて良かったです。心身の健康に影響を与える身体活動は、運動だけでなく日常生活での活動も含まれることは驚きでした。今まで健康のために運動しようとは思っていましたが、生活の中で体を動かそうとは考えたことがなかったもので、これからはそういうことも意識していきたいと思います。また、私は養護教諭を目指しているのですが、将来は子供の精神面のケアや怪我などの対応だけでなく、怪我や健康問題の予防も教えられるようになりたいと思いました。この講演を通して、健康への関心も高まり、とても良い経験になったと思います。
- とても楽しく聞かせて頂きました。自分たちの未来は自分たちの日々の生活の少しの努力で大きく変えることができるのだと知りました。ただバランスの良い食事をする、というだけでなく地元の野菜を使ってみんなが食べられるおいしい健康食の開発を行っていると聞きとても驚きました。私も、ただ働くのではなく、自分や周りのひとに気を配って仕事以上のことが出来る人間になりたいです。佐久総合病院の映像や、さすがガイドも、とても面白く興味深かったです。将来、医療や農業のほうへ進むかはまだ何も決めていませんが、今回のお話で今までより更に広い目で自分の生活や未来について考えることが出来ました。
- ストレッチの効果が本当にあってすごいなと驚いた。知らず知らずのうちに塩分を過剰に摂取している可能性があると思うので、食生活に気をつけていきたいと思った。座りすぎにも注意して、より健康に気を配っていきたいと思う。
- 健康であるためには食生活や身体活動だけではなく、社会参加などのその人の意志やストレスにも大きく関わっていることがわかりました。また、私は将来保健師になりたいと考えていて誰かに健康になってもらうためにはまず自分が健康であることが大切だと思いました。少しずつでも運動や食生活を気をつけたいです。



次回の「ミニ・フォーラム」は、第1回で講評だった「SDGs」です。

第1回で講師をしていただいた、長野県立大学の秋葉先生に、また来ていただき、SDGsの取組についてさらに詳しく学びます。

ぜひ参加してください。

< 第 15 回 高校生理学研究発表会 (千葉大学主催) > 3年理数科

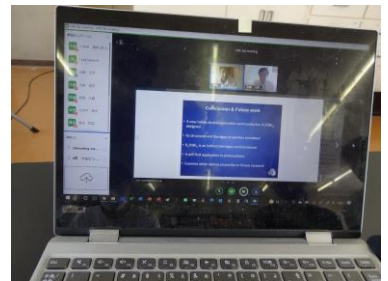
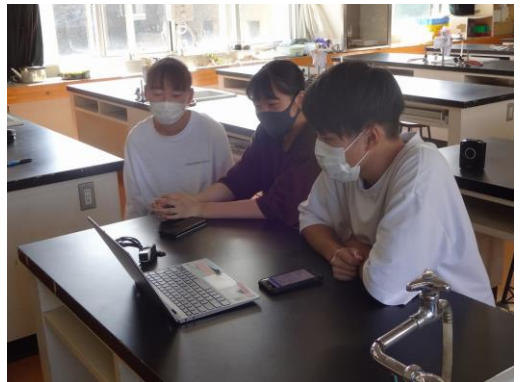
実施日 9月25日(土)
実施会場 生物教室
参加生徒 3年生理数科 課題研究班3名
内 容

毎年、千葉大学のキャンパスで実施されていたものですが、昨年からはオンラインによる開催となっています。

以下の分野に分かれており、それぞれの研究内容について発表し評価してもらいます。

今年は、千葉県内の高校を中心に、全国から292テーマの研究が集まりました。

- (1) 物理Ⅰ(物理学一般)
- (2) 物理Ⅱ(機械工学, 電気工学, 土木建築工学, ロボット工学, 航空工学など)
- (3) 化学Ⅰ(物理化学, 無機化学, 分析化学など)
- (4) 化学Ⅱ(有機化学, 生化学, 環境化学など)
- (5) 生物Ⅰ(動物科学, 栄養・病理・生理学, 心理学など)
- (6) 生物Ⅱ(植物科学, 園芸学, 微生物学など)
- (7) 地学(地球・宇宙科学)
- (8) 数学・情報



本校参加
研究テーマ

「ケルビン発電器における静電気のたまり方の違いについて」

参加生徒 島崎水月、久保田雅希、畑山日陽里(3-7)

この発表会では、各発表者が予め音声解説付きの発表資料をオンラインシステム上に掲示し、審査委員や他校の参加者は自由にこれを閲覧し、メッセージ投稿で質問を投げかけます。25日の最終日には、会議システムによりリアルタイムで質疑応答を行いました。

千葉大学の中山学長より、研究熱心な高校生へ励ましのビデオメッセージが贈られ、発表会での質疑応答では、すべての研究発表に対し、科学研究や教育の第一線で活躍する審査委員の先生方から研究の素晴らしい点、改善を要する点などのコメントが与えられました。

< 生徒感想 >

- ・他の学校は英語で発表している所もあってレベルが高く感心しました。
- ・自分の研究の発表をするときに、より分かりやすく示す工夫を知ることができました。
- ・オンラインでの交流で、とてもいい経験になりました。



「SSH ミニフォーラム」 SDGs特集 第2弾

前回のミニフォーラム（5月に実施したSDGs講演会）で講評だった、長野県立大学の秋葉先生に、再び講義をしていただきます。

今回のテーマ

「2035年、私たちはどんな『タンパク質』を食べるのだろう」

講師 長野県立大学 ソーシャル・イノベーション創出センター（CSI）
チーフ・キュレーター 秋葉 芳江 氏



11月2日（火） 16:10～17:30（80分）

場所 多目的教室（1棟4階）

対象 高校生 希望者 20名程度 （申込が必要）

前回より、さらに詳しくSDGsに関して学ぶことができる良い機会です。
また、SDGs全般についての質疑応答の時間もあります。

テーマについてみんなで調べ、考え、未来の姿について
秋葉先生と一緒に討論しましょう。

※スマートフォンを持参してください。

スマートフォンが無い生徒はパソコンを貸します。



右のQRコード、または配布した「申し込み書」から申し込みをしてください。
参加生徒には、事前に配布する資料がありますので、参加を希望する生徒は
なるべく10月29日（金）までに申し込みをお願いします。

多くの生徒の参加をお願いします。

オンライン開催イベント（興味があればぜひ視聴を！）

分子科学研究所一般公開

「見えない世界を見放題」

10月23日（土）10時～16時 参加無料・事前申込不要
右のQRコードを利用してアクセスしてください。



文部科学省 新学術領域研究 2021 年度市民公開シンポジウム

「ウイルス研究と医療の最前線」（大阪大学）

10月23日（土）13:30～16:30 定員500名
右のQRコードから申し込みを。 事前申込制

