



人間ドックへの挑戦

校長 尾崎 淳一

本日、9月9日は何の日でしょうか。竜北生の皆さんにとっては、遊ぶ時間とも部活動の時間とも睡眠時間とも引替えに、全身全霊で取り組んだ「前期期末テスト」がめでたく終了した日、というのが正解かも知れません。お疲れ様でした。返却をお楽しみに。

全国的には、**9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」**です。節句とは、中国において季節の変わり目として重視され、様々な行事が行われる日のことです。奈良時代の昔に日本に伝わった後、江戸幕府が多く節句のうちの五つを、「五節句」と定めたそうです。

「**人日（じんじつ）** 1月7日」「**上巳（じょうし）** 3月3日」「**端午（たんご）** 5月5日」「**七夕（たなばた）** 7月7日」「**重陽 9月9日**」です。また、「人日→**七草の節句**」「上巳→**桃の節句**」「端午→**菖蒲の節句**」「七夕→**笹の節句**」「重陽→**菊の節句**」とも呼ばれ、私たちの生活にも馴染み深いものばかりですね。たぶん、国語や社会のテストには出題されませんが、「五節句」を覚え、四季を楽しむのも素敵ですね。

北校舎南側の花壇に、メランポジウムの黄色い可憐な花が咲いています。「キク科」の仲間です。暑さにも強いそうですが、猛暑の中をこれだけ綺麗に咲き揃うのは、毎日、時間を掛け丹精込めて世話をしてくれる教員のお蔭です。**「菊の節句」**のこの機会に、ぜひ観賞してみてくださいね。

さて、話題は変わりますが、9月1日の全校集会で、「私の夏休みの思い出**ベスト3**」を披露させていただきました。



三つ目は、「**健康大作戦**」です。今週の土曜日に、年に1回の人間ドックに挑戦します。人間ドックとは半日もしくは1日かけて、身体全体の健康状態を確かめるものです。「ドッグ」（＝犬）ではありません。「ドック」（＝船を修理・点検するための設備）です。

気が弱く、痛みにも弱い私は、「血液検査」が大の苦手なのです。さらに、去年は「**血圧**」「**体重**」「**腹囲**」の3項目で自己新記録を更新したお蔭で、個別健康面談を受けることになりました。今年はそうならないよう、得意のソフトテニスを30分間頑張りました。毎日30分ではありません。夏休みの40数日のうち30分です。効果がありますように。

6日（土）の朝、私は人間ドックに出掛けました。「慣れない病院では血圧も高くなるし…」「針を刺さずにセンサーを当てただけで血液検査が済まないか…」「バリウムやカメラを飲まなくても、胃の中を写せそうだけど…」など、後ろ向きな気持ちでいっぱいです。**「献血が好き」**という人に、たまに遭遇しますが、私は**血液検査が嫌いなのです！**

人間ドックの最後に、健診の結果をもとに、医師から簡単な指導を受けます。この時は中学生に戻った気分です。「飲み過ぎはだめ」「よく噛んで食べること」「毎日少しでも歩く」など、分かっているけどね……という痛い点を指摘されるからです。しかし、そんな私の暗い気持ちとは裏腹に、今年の指導の結果は何と、**「留意事項なし」**でした。血圧も体重も腹囲もクリアです。私にとって、よほど竜北中学校の環境が合っているのでしょうか。ソフトテニスも**「効果あり」**かも知れません。急に**「人間ドック」が好き**になりました!!

竜北生の皆さんも、私のように健康な身体を作り上げてくださいね。**「竜北生、G o!!」**

5日（金）の台風への対応をありがとうございました。教員が何度も学区の様子や通学路の安全を確認しましたが、逢妻川はかなり水位が上昇していました。ご家庭の協力のお蔭で、幸いにも大きな被害はなかったと把握しています。今回を超える事態も想定しつつ、竜北生の安全の確保に向けて、防災時の対応を見直してまいります。