チで十分に体を動かし、健康でしなやかな体力づくりにつなげています。毎日続けることで普段の身のこなしにも変化が見られ、積み重ねの大切さを感じます。また、運動を通して異年齢の友だちとも関わり、信頼関係を築いています。

春と秋には、園の敷地回りを走るマラソンにも取り組み、達成感や体力の向上につながっています。

●食育活動・平和学習を通じて

新型コロナウイルス感染症の影響で例年通りにできないこともありますが、地域の皆さんに協力していただきながら、サツマイモやジャガイモの植え付けと収穫、アユの放流、アユつかみ、もちつきなど、年間を通してさまざまな体験をしています。地域の皆さんの温かい言葉やまなざしの中で、人と関わることの心地よさや温もり、命の大切さを感じることが出来る機会を作っています。

8月には、広島・長崎への原爆投下の日や終戦の日に合わせて戦争の悲惨さを写真や絵本などを通して伝えています。そのほかにも、労働の大切さや苦労、収穫の喜びを知ったり、生きていく力につなげたいという思いから、菜園活動、バケツでの米栽培、クッキング活動なども行っています。

今後も、子どもたちが心身ともに健やかにたくましく育っていけるよう取り組んでいきます。

【日野高校】

日野高校では、人権教育の全体目標を「さまざまな人権問題に対する正しい認識と理解を深め、差別解消に取り組む意思と実践力を育成する」「自己肯定感をはぐくみ、多様な他者と豊かにつながり、一人一人が本来持っている能力を発揮して自己実現を図る」として、年間を通して人権教育に取り組んでいます。

1年次生は「身近にある問題を通して自分を見つめ直す」、2年次生は「さまざまな人権問題について認識を深め、自分の役割を考える」、3年次生は「解決する行動力と実践力を身につける」と、学年ごとに目標を掲げ取り組んでいます。

年間の主な内容は次の通りです。

●1学期

1・2年次生「仲間づくり」
3年次生「就職差別（統一応募用紙・違反質問）について」
全学年「デートDV予防学習会」講師による授業
講師：西部総合事務所福祉保健局社会福祉主事、鳥取県DV予防啓発支援員

●2学期

1年次生「人権学習講演会」
講師：濱田珠鳳さん
LHR「加害者の気持ちになってみよう」「よりよい人間関係を目指して①」
2年次生「障がい者スポーツ（ボッチャ）体験教室」
講師：鳥取県ボッチャ協会 小笹智史さん他2名
「人権教育講演会・ネット社会の人権を考える」
講師：日南町人権センター館長　弓場弘之さん
LHR「あいサポート」「差別、人権侵害に気づく」
3年次生「人権教育講演会」
講師：大山町人権交流センター指導員　権田雅さん
LHR「様々な人権課題を解決しようとする感性と行動力を身につける①」

●人権教育公開授業

1年次生「よりよい人間関係を目指して②」
2年次生「差別、人権侵害の解消に向けた行動を考える」
3年次生「様々な人権問題を解決しようとする感性と行動力を身につける②」
その他学年ごとに講演会（特別支援教育事業として実施予定）「自己理解・他者理解」、「性教育」

LHRのみならず年間を通して、SNSや新型コロナウイルス感染症に関わる問題事象など、人権が脅かされる問題は依然として身近に起きていることを知らせ、その中で自分のできることや、これからの人権社会での生き方を考え続けることの必要性を説きながら、新たな時代を創造していってほしいと願っています。

▲人権学習講演会で真剣に耳を傾ける生徒たち

▲人権教育公開授業の様子

小地域座談会の開催をお願いします

テーマ／『人権尊重のまちづくりをしよう』

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行いながら、開催をお願いします。今年度の研究集会は「LGBT 等性的マイノリティ（少数派）の人権課題」を題材としました。座談会の題材の一つとして話し合っていただきたいと思います。

日野病院
病院長コラム

第60回　年末年始は食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて！

日野病院 病院長　孝田　雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

自宅で過ごす年末年始 食べ過ぎ・飲み過ぎ注意！

今年の冬は大雪が予想されています。新型コロナウイルス感染症も全国的に減少していますが、オミクロン株の出現でまだまだ予断を許しません。そのため、多くの人が年末年始は外出を避け、家族が集まって自宅で過ごされるのではないでしょうか。

そこで気をつけないといけないのが、運動不足、食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎです。久しぶりに遠くの家族も集合すれば、例年よりも食べ過ぎ、飲み過ぎになりかねません。

コロナ禍で仕事の不安、ストレスの増加によって、全国的にもアルコール依存症による受診・相談が増加しています。過度のアルコール摂取は、さまざまながんの発生を増加させます。肝臓がんはもとより食道がん、咽喉頭がん、膵臓がん、大腸がんも明らかに増えます。食べ過ぎによる肥満や糖尿病も発がんを促進します。両方が重なれば、相乗的に発がんを増やすことも分かっています。

例えば肝臓がんでは、日本酒にして一日2～3合飲む人は、飲まない人の2倍できやすく、4合以上では8倍になります。糖尿病のある患者さんは、ない人の2．4倍。糖尿病があり、お酒を飲む人は10倍になります。

日ごろ節酒、節制をして、糖尿病、肥満、肝臓病の治療をしていても、お正月をきっかけに悪くなる人がよくおられます。

肝臓を傷めないよう アルコールはほどほどに

厚労省は、適正な飲酒量をエタノール量20g程度としています。これは日本酒で1合、ビール500㎖、酎ハイ350㎖、焼酎0．5合、ワイン200㎖、ウイスキー60㎖です。

「少ないなあ。こんなので我慢できん」という声が聞こえますが、これが肝臓を痛めない適量です。ときに、「自分は休肝日を作っているからもっと飲んでも大丈夫」と言う人がいますが、休肝日の考え方には科学的根拠はなく、生化学的に間違っています。

アルコールは、一日で分解できる量以上に飲めば悪影響が出るのは当たり前です。一日休んだからといって、それまでに痛んだ肝臓は一日で元には戻りません。壊れた肝細胞の後には線維が残って、硬くなっていきます。では、どのような飲み方をすればいいでしょうか。

どうしても多く飲みたい人はまず、ノンアルコールを飲んでその後にお酒をゆっくり味わって飲んでください。「これじゃ泥酔できない」と思った人は、すでにアルコール依存症という病気です。アルコールは飲めば飲むほど、βエンドルフィンという麻薬に似た物質を産生します。これがもっと飲みたいという気持ちを起こさせます。2019年には、ナルメフィンというこの作用を抑制する薬が使えるようになりました。節酒、減酒効果が認められています。

おもちや果物、ついつい 食べ過ぎないように

次に正月の食べ過ぎで多いのは、おもちと果物です。こたつに入りながらついつい食べ過ぎます。おもちは小さくても詰まっているのでカロリーは高く、おもちを食べればその分お米は食べないようにしましょう。

果物の糖（果糖）は肝臓に大きな負担をかけます。果物は一日1つまでにしてください。特に糖尿病の患者さんは正月だからといって、食生活を変えるべきではありません。一時的な高血糖でも、糖毒性によってインスリンの感受性が低下し、高血糖が持続することになり、悪循環に陥ります。

正月が明ければ体重が増えた、肝臓が悪くなった、糖が悪くなったとならないように、気をつけながら年末年始をお楽しみください。