



スクールインフォメーション ～学校だより～

保健師だより

あなたの健康支えます!!

～冬の『かくれ脱水』に気をつけて!～

脱水と聞くと、大量に汗をかく夏にしか起きないものと思いがちですが、水分摂取量が少なくなる冬の時期も注意が必要です。冬の脱水は、脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高めると言われています。今月は、冬の脱水とその予防方法についてご紹介します。正しく予防して、冬を健康に乗り切りましょう!

◆冬のかくれ脱水◆

かくれ脱水は、体の中の水分がジワジワと失われることで起こります。最初は「口の中がネバネバする」「だるい」という軽い症状ですが、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起きようになります。悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」の危険性が高まってしまいます。これは、脱水により体の中の水分が減り、血液がドロドロになることで血栓と呼ばれる血のかたまりができやすくなるためです。

湿度の低下も脱水を進めます。これは、空気が乾燥していると、皮膚や粘膜、呼吸により体から水分が失われていくためです。

◆予防方法◆

- ①水分をこまめにとる：のどが渇く前に水分をとりましょう。このとき、なるべくカフェインが少ない飲み物を選ぶようにしましょう。
- ②食事をきちんととる：食事からも水分をとることができます。緑黄色野菜や季節の果物を食べることで風邪の予防にもつながります。ただし、果物は甘みが強いので1日1つが目安です!
- ③部屋を乾燥させない：快適な湿度は50～60%と言われています。加湿器がない場合は、洗濯物を室内に干すことでも湿度が上がります。定期的な換気も心がけましょう。

☆健康セミナーのお知らせ☆

福島県立医科大学から大平哲也先生をお招きし、『笑いとの健康』をテーマにご講演いただきます。みなさま、お誘い合わせの上ご来場ください。参加された方には、ストレス解消のための粗品を準備しております。

★日時：2月24日(水) 13:30～15:00

★場所：町公民館

●問い合わせ先 健康福祉課 ☎62-2115



食品放射能測定結果について

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
小豆	1	0	菜花	1	0
柿	2	0	ねぎ	3	0
キャベツ	3	0	白菜	1	0
ぎんなん	1	0	パプリカ	1	0
小松菜	1	0	ふきのとう	1	0
さといも	1	0	プチヴェール	1	0
じゃがいも	1	0	ブロッコリー	3	0
春菊	3	0	ほうれん草	2	0
ずいき	1	0	水菜	1	0
大根	6	0	野生なめこ	1	0
大豆	6	0	ゆず	1	0
タニシ	1	0	落花生	1	0
チンゲン菜	2	0	りんご	2	0
ながいも	1	0	わさび菜	1	0
			合計	50	0

●問い合わせ先

簡易放射能測定センター(勤労青少年ホーム内)

☎62-2444

11月に実施された食品放射能検査の結果は、表のとおりです。

国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品はありませんでした。なお、井戸水の検査実施はありませんでした。

検査に出される際には、食材500グラムが必要となります。

母と子の保健事業

月日	事業名	場所	時間
1/8(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～
1/20(水)	3～4か月児健康診査	公立岩瀬病院	13:30～
1/20(水)	9～10か月児健康診査	保健センター	13:15～
1/27(水)	3歳児健康診査	保健センター	13:15～
2/5(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～

小・中学校との連携事業!

岩瀬農業高校

11月16日(月)、次世代のふくしまを担う人材育成事業「専門高校と小・中学校のキャリア教育連携事業」が行われました。鏡石中学校2年生38名が来校し、希望する部門に分かれ実習に取り組みました。園芸科学科ではフラワーアレンジメント、食品科学科ではヨーグルト製造、環境工学科ではレベル測量を行いました。高校生は、実習の振り返りによる知識や技能の定着、中学生は、将来の職業について理解が得られたものと思います。

なおこの事業は、鏡石第二小学校とも行われ、8月27日(休)にパンジーの鉢上げ作業を、11月6日(金)にはその苗を活用し、第二小学校に花壇を作成しました。



鏡石中とのアレンジメント作成



第二小学校との鉢上げ作業

中学校学習体験出前授業

第一小学校

6年生は12月11日(金)の5校時に中学校の先生による「中学校学習体験出前授業」を行いました。

1・2組は、体育の授業で「体作り運動」に取り組みました。体育館内に設置された様々な障害物を連続して行う「サーキットトレーニング」で、大きく息を切らしながらも、楽しく体験していました。

3組は、国語の授業で「古典の暗唱」に挑戦しました。暗唱の仕方を練習したり、浦島太郎の古典バージョンと現代バージョンの違いを知ったり、こちらも楽しい学習になりました。

4組は、理科の授業で「静電気」を学習しました。フレミングの左手の法則を利用した実験に大興奮。手作りスピーカーの音を聞いたり、静電気の観察をしたり、中学校で学習する理科に楽しく触れることができました。



中学校の先生による授業を体験!



大規模改修耐震工事第1区工事終了

鏡石中学校

◆大規模改修耐震工事の進捗状況について(12月15日現在)
第1区工事(職員室・1学年教室等)が終了し第2区工事(生徒昇降口・保健室・音楽室・視聴覚室等)に入っています。第1区工事終了に伴い特別教室で授業を行っていた1年生がリニューアルした教室に入り学習に取り組んでいます。

改修工事により、40年間の長きにわたり使用してきた校舎が生まれ変わりました。(3分の1)

◆出前授業を実施しました

12月11日(金)先生方が第一小学校へ出向き授業を行いました。小学校と中学校の連携と共通理解を図る取り組みとして3名の先生方が小学6年生と授業(体育・理科・国語の3教科)を実施しました。

今回は3学期に第二小学校へ出向きます。

◆土曜授業を実施しました

12月12日(土)小学校6年生にも中学校の授業の様子を参観してもらいました。

小学校・中学校の連携を図る取り組みとして今回は中学校の授業を保護者同伴で見学してもらいました。中学校へ憧れを持つ児童や不安を抱える児童が保護者と中学生の授業風景に興味を持って見学していました。

◆3年生は高校受験モードに本格的に突入です

3年生は受験対策として連日「面接試験」の練習に取り組んでいます。人生初の進路選択の入試に向けて「面接試験」練習を学年の先生方の指導の下そして校長先生の指導の下、熱心に取り組んでいます。

給食試食会が行われました

第二小学校

12月2日(水)にPTA厚生委員会主催の「給食試食会」が行われました。参加を希望した保護者とともに、学校応援団のボランティアの方や、放課後児童クラブの先生方も招待しました。

開会式では、参加者の皆さんに調理員の皆さんを紹介し、その後各自配膳を行いました。保護者の皆さんの席は子どもさんの隣に配置し、親子楽しく給食をいただきました。

参加された保護者の皆さんからは、「子どもの普段の姿を見ることができてよかった」「給食終了後、全員でランチルームの清掃をする姿がすばらしい。また、調理員さんに大きな声であいさつをするのがよかった」などの感想をいただきました。



子どもたちと一緒にいただきました!

