



## 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!!



### ◆◆ 皆さん しっかり眠れていますか? ～3月は自殺対策強化月間です～ ◆◆

厚生労働省の研究によると、わずか5日間の睡眠不足で脳が「うつ状態」や強いストレスを受けた状態になることが分かっています。うつ状態の継続は、こころの健康に悪影響を及ぼし、ひいては自殺のリスクを高めます。今月は、健康なこころと体のために必要不可欠な『眠り』についてお知らせします。

#### 快 眠力ってなに?

快眠力とは、よく眠れる力を指します。心身の疲労回復だけでなく、健康維持に欠かせない睡眠ですが、量と質が重要であることはご存知ですか? 朝、すっきり目覚めることができているならば、あなたの快眠力は高いと言えます。



#### 睡 眠不足が続くとどうなるの?

「睡眠時間が短い」「眠りにつくまでに時間がかかる」「眠ってもすぐに目が覚めてしまう」などの状態が続くと、日中に眠気が強くなるだけでなくさまざまな問題を引き起こす可能性が高まります。

- ① 活動量が減ることで体重が増え、生活習慣病の発症に近づくかもしれません。
- ② 眠れないことでストレスが溜まり、うつ病などになりやすくなるかもしれません。
- ③ 日中の眠気から、事故や仕事上のエラーを起こすかもしれません。

#### ど うすれば快眠力が高くなるの?

良好な睡眠を保つためには、十分な睡眠時間と規則的な生活リズムが必要不可欠です。十分な睡眠時間には個人差があり、年代によっても差が生じます。年齢を重ねるにつれて睡眠時間が短くなると言われていますがあくまで一般論です。眠りが浅くなってきたと感じたときは、睡眠環境の見直しを。照明を暖色系に変える、寝具内の温度が33℃になるような寝具を選ぶなど、自分の睡眠に適した環境づくりをしましょう。

眠っているのに疲れが取れない、日中に強い眠気に襲われることがある…。そんなときは、1人で悩まずに専門家に相談しましょう。また、病院に相談に行くほどではないけれど、誰かに話してみたい気がする…。そんな場合は町の保健師にご相談ください。ご自身のことだけでなく、ご家族の不眠のご相談もお気軽にどうぞ。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

### 食品放射能測定結果について

1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1件で、不検出でした。検査に出される際には、食材 500 グラムが必要となります。

#### ●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

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
小豆	1	0	春菊	1	0
		合計			0

### 母と子の保健事業

月日	事業名	場所	時間
3/3(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～
3/8(水)	3～4か月児健診	保健センター	13:00～
3/15(水)	9～10か月児健診	保健センター	13:00～
3/15(水)	3～4か月児健診	公立岩瀬病院	13:30～

### 農業課題研究発表大会

岩瀬農業高校

#### ◆平成28年度校内農業課題研究発表大会

1月18日(水)・19日(木)

3年生を中心に、各学科・コースの授業で研究してきた内容を全校生に向けて発表しました。最優秀に選ばれた3チームは、6月に会津で行われる「平成29年度福島県学校農業クラブ意見研究発表大会県大会」に出場します。<成績>

- 最優秀
- ・分野【I類】「経営マーケティングプログラムに参加して」 <生産情報科3年>
- ・分野【II類】「天空の城宇津峰山 エビネランの群生地復活のこころみ」 <生物工学科2年>
- ・分野【III類】「力農cafeオープン!!～地域食材で地域活性化～」 <生産情報科3年>
- 優秀
- ・「翔ける!力農米～岩農ブランドを目指してのコメづくり～」 <生物生産科3年>
- ・「養液栽培ハウスの効率的な周年活用」 <園芸科学科3年>
- ・「肉加工班の取組み～オランダ祭における商品開発 Part.4～」 <食品科学科3年>
- ・「田んぼアートへの取組み」 <環境工学科3年>



緊張しながらも堂々と発表していました。

### なわとび記録会&新入学児童保護者説明会

第一小学校

1年生をかわきりに、各学年の「なわとび記録会」を実施しました。1年生の「なわとび記録会」では、20名の学校応援団の皆様にご来校いただき、子どもたちのとんだ回数を数えていただきました。応援団の皆さんの声援も心強く、子どもたちは、練習の成果を十分に発揮できたようでした。応援団の皆さん、ありがとうございました。

2月7日(火)には、来年度本校に入学を予定している94名の保護者の皆様をお迎えして、「新入学児童保護者説明会」を実施しました。保護者の皆様は、「1年生の学校生活」について担当からの話を熱心に聞いていました。4月6日(休)の入学をお待ちしています。



なわとび記録会(1年)



新入学児童保護者説明会

### 認知症サポーター講座を受講

鏡石中学校

◆認知症サポーター養成講座を受けました。222名参加。鏡石中学校において、町福祉こども課と協力して認知症サポーター養成講座を開催しました。この講座は、平成27年に国が定めた「認知症施策推進総合戦略」で「学校教育等における認知症の人を含む高齢者への理解の推進」が明記されたことを受け講座を開催したものです。・主な内容は、認知症について正しく知り、認知症の人や家族が安心して暮らせるように、困っているときなどそつと手助けしてあげる応援者になるための講座でした。・講師として、上級認知症ケア専門士を招いて開催。

#### ◆第61回福島県書き初め展入賞

書き初め賞 3年 有賀広夢 君

#### ◆「ふくしまを十七文字で奏でよう絆ふれあい事業」入賞

○「絆部門」最優秀賞

「ガンバレ」の メモと一緒に 朝ごはん  
「ありがとう」 メモと一緒に 皿洗い  
3年 橋本倫花 さんと 保護者

#### ◆新入生保護者説明会を実施しました(2月17日)

次年度入学する生徒の保護者に、入学に際しての心構えや準備について、そして校長より「中学校生活の大切さ」等について講話がありました。

#### ◆今年度の高校入試の結果が出ています。

3年生は年明け早々に入学試験が始まり私立高校入試に始まり県立I期入試の結果が出ています。今後は、県立II期試験が3月8、9日に実施されます。

#### ◆第70回卒業式が3月13日(月)に挙行されます。

卒業生138名の晴れ姿をご覧ください、お祝いの言葉を贈ってあげてください。

### 物作りの楽しさを味わいました(木工教室)

第二小学校

4年生の図画工作の授業を使って「木工教室」が行われました。講師に福島県東中農林事務所の所員の方2名をお招きし、木工の基本から作品作りまで指導していただきました。

まず、のこぎりやハンマーの種類や用途、くぎの打ち方など基本的な知識を学びました。その後、たくさんの端材の中から自分の気に入った材料を選んでのこぎりで切って形を整え、くぎを打って組み立てていきました。苦勞をしましたが、それぞれに工夫を凝らした作品ができあがりました。

これを機会に「物作り」に興味を持ち、将来これを仕事にしたり、趣味にしたりして楽しんでくれることを願っています。

