



## 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!!

### 正しい手洗い・うがいで、冬を元気に過ごしましょう!

寒さが厳しくなってくると、気を付けなければならないのが風邪やインフルエンザです。インフルエンザの予防接種を受けることも対策になりますが、毎日できる手洗い・うがいを正しい方法ですることも、大切な予防策になります。今回は、手洗い・うがいの正しい方法についてご紹介します。

#### ■ 手洗い

いろいろな場所、物に触る「手」。食事をするときにも同じ「手」を使います。しっかり洗って、きれいな手で過ごしましょう。



- ①時計や指輪等を外してから両手を流水でぬらし、石けんや石けん液を手に取ります。
- ②両手をこすり合わせてよく泡立て、手のひらと手の甲を洗います。
- ③両手の指の間をこすり合わせます。親指のつけ根を忘れずに!
- ④指先を反対の手のひらでこすり、爪の間を洗います。
- ⑤右手で左手首をつかみ、こすり洗いをします。左手首も同じく洗います。
- ⑥流水で十分にすすいで、清潔なハンカチやペーパータオル等で水分をしっかりと拭き取ります。

※指先、爪の間、親指、手のしわ等の汚れが溜まりやすい場所に注意して、30～80秒程度をかけて洗うことがポイントです。

#### ■ うがい

きれいに手を洗ってからうがいをしましょう。



- ①口の中をきれいにするために、水を口に含み、2～3回ほど強めにゆすいで洗い流します。
- ②上を向いて、のどの奥まで届くように、15秒ほどガラガラとうがいをします。このガラガラうがいを2～3回繰り返します。

※しっかりと上を向いてうがいをするのがポイントです。

手洗い・うがいのほかにも、十分な睡眠・バランスの良い食事・水分補給・保湿・保温・リラックスに注意した生活を送り、ウイルスに負けない、強い体づくりを心がけましょう。



● 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

10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。

#### ● 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	大根	2	0
油菜	1	0	大根葉	1	0
瓜	1	0	なす	2	0
柿	1	0	菜花	1	0
かぼちゃ	2	0	にんじん	3	0
きのこ	1	0	白菜	2	0
キャベツ	1	0	パプリカ	1	0
茎ブロッコリー	1	0	プチヴェール	1	0
さつまいも	1	0	ほうれん草	2	0
里芋	1	0	ポエム	1	0
サニーレタス	1	0	山芋	2	0
さるなし	1	0	レタス	1	0
じゃがいも	3	0	合計	35	0

### 創立110周年記念式典

岩瀬農業高校

#### ◆ 創立110周年記念式典

10月21日(土)に創立110周年記念式典が行われました。式典には約1,000名が参加し、大和田範雄校長先生は「今後更なる10年、創立120周年を目指し、地域に根ざした活動に取り組む」と式辞を述べました。

また、10月24日(火)には、記念講演会として、NPO法人ルワンダの教育を考える会理事長の永遠留マリルイズさんを講師に迎え、ルワンダの内戦や教育と平和の大切さなどの話に生徒たちも真剣に耳を傾けていました。



### 基礎学力向上授業研究会

鏡石中学校

#### ◆ 第3回鏡石町基礎学力向上授業研究会が行われました。

平成29年度「鏡石町幼稚園・小・中学校基礎学力向上推進事業 第3回 授業研究会」が、11月16日(木)に本校で行われました。村上且吉先生による1年5組社会科の授業(ヨーロッパ州:イギリスのEU離脱について)と、小林史尚先生による2年2組理科の授業(電流の性質:電流と電圧の関係について)を提供し、鏡石町の幼稚園・小学校の先生方を始め、郡山市内、須賀川市内の中学校の先生方、計約50名の先生方に授業を見ていただき、それぞれ様々なお助言・ご指導をいただきました。

1年5組と2年2組の子どもたちも、大変意欲的に学習課題に取り組み、自分の考えを一生懸命発表したり、積極的に実験を行い考察している姿が見られました。



### 第12回鏡石駅伝・ロードレース大会

第一小学校

第二小学校

11月5日(日)に第12回鏡石駅伝・ロードレース大会が鳥見山陸上競技場で実施され、本校では、持久走大会として全校生が参加しました。大会まで、授業やみにみにタイムの時間に、校庭を走る活動を位置づけ、持久力の向上を図ってきました。走り終えた児童からは、個々が設定した目標タイムを達成できたようで、すがすがしい表情が見られました。保護者および地域の皆様、ご声援ありがとうございました。



11月5日(日)、天気にも恵まれ、第12回鏡石駅伝・ロードレース大会が、町営鳥見山陸上競技場を会場として実施されました。

子どもたちはこれまで、体育の授業やマラソンタイムで長い距離を走る練習を続けてきました。大会では、その成果を発揮し、自己ベスト目指して一生懸命走る子どもたちの姿をたくさん見ることができました。

保護者のみなさま、地域のみなさま、沿道からのたくさんの方の応援、本当にありがとうございました。

