



## スクールインフォメーション ～学校だより～

# 保健師だより



### 最近、お酒の量が増えていませんか？ ～3月は自殺予防月間です～

日本では、毎年2万人を超える方が自殺で亡くなっており、自殺と大きく関わっているのが、こころの病気です。これまでできていたことができなくなった、楽しめていたことが楽しく感じられなくなった、眠れない、食欲がない…など、不調を感じた場合はこころの病気を疑う必要があります。そして、こころの病気と飲酒にも深い係わりがあり、お酒とは上手につき合うことが大切です。そこで今回は、お酒との付き合い方、飲酒の注意点についてご紹介します。



#### ■お酒を飲むとストレス解消になる？

適量を飲めばストレス解消やリラックスの手助けになりますが、飲み過ぎは悪影響です。たくさん飲んで暗い気分が改善されたり、気持ちが大きくなったりすることは酔いの効用であって一時のことです。

#### ■寝酒は効果がある？

お酒を飲むとよく眠れる、ということはありません。むしろ、お酒の影響で眠りが浅くなり、尿意やのどの渇きは増します。このことで夜中に目が覚める頻度も高くなるため睡眠の質は低下しやすいとされています。また、睡眠薬代わりにしていると脳がアルコールに慣れてしまい、量を増やさなければ眠気が得られなくなることもあります。

#### ■適性飲酒量ってなに？

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」の量は、純アルコールに換算して1日当たり約20g程度です（ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合、缶チューハイなら350mlを1.5缶）。ストレスを紛らわせるためのお酒は量が増えやすいため、生活習慣病やアルコール依存症につながる危険性がありますのでご注意ください。

**うつ病**は、こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。休養も大切ですが、治療しなければ改善されません。そして、誰しものがかかるかもしれない病気です。早期発見・早期治療が大切ですが、本人が気づいていないこともあります。そんなときは、まずご家族が相談することもひとつの方法です。家族が最近眠れていない、飲酒量が増えた、活気がない、など「うつ病かも？」と感じたときには保健師や医療機関へご相談ください。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

#### ◎自家消費野菜等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、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、食材 500 グラム以上が必要となりますが、着いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いてください。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
里芋	1	0	ねぎ	1	0
サニーレタス	1	0	白菜	2	0
春菊	1	0	葉玉ねぎ	1	0
にんじん	1	0	合計	8	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

### 校内農業課題研究発表大会

岩瀬農業高校

#### ◆平成 29 年度 校内農業課題研究発表大会

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月にサンライフ原町で行われる「平成 30 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（平成 30 年度福島県学校農業クラブ研究発表大会県大会出場予定）  
I 類「広げよう！農福連携！～新しい地域のカタチ～」  
＜ヒューマンサービス科 2 年＞  
II 類「新商品開発を目指して～岩農オリジナルウイナーの開発～」  
＜食品科学科 3 年＞  
III 類「農業を活用したヒューマンサービスに関する研究～岩農子ども食堂への取組～」  
＜ヒューマンサービス科 2 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＞  
「育成牛における稲ワラ給与による増体の比較」  
＜生物生産科 3 年＞  
「高品質果実の生産に取り組んで」  
＜園芸科学科 3 年＞  
「ゲンジボタルの人工飼育を試みてⅡ」  
＜生物工学科 3 年＞  
「田んぼアートへの試み」  
＜環境工学科 3 年＞  
「私たちの挑戦～花と緑があふれるまちへ～」  
＜ヒューマンサービス科 2 年＞  
「宇峰山への山野草の群生地復活の試み Part Ⅲ」  
＜生物工学科 3 年＞  
「力農 Café オープン！！～福島県の食と農の復活へⅡ」  
＜生産情報科 3 年＞

### なわとび記録会 & 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、30名程度の保護者・祖父母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。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。2月6日(火)には、来年度本校に入学を予定している91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。学校の担当者からの「1年生の学校生活」についての話を熱心に聞き入っていました。来年度の1年生は、4学級編制の予定です。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

### 1年間お世話になりました

鏡石中学校

#### ◆第4回授業参観・学年懇談会・PTA 合同委員会

今年度最後の授業参観・学年懇談会・PTA 合同委員会が2月9日(金)に行われました。お忙しい中、多くの保護者の方々に授業を参観していただき、子どもたちもいつになく張り切って学習課題に取り組んでいました。

学年懇談会では、子どもたちの学習や生活の様子に加えて1・2学年は修学旅行の計画、3学年は進路や卒業式についての話がありました。さらに今回は、福島県の子どもの学力向上のために、家庭学習の進め方やその支援の仕方についてまとめた手引き、『家庭学習スタンダード』（福島県教育委員会発行）についての説明もありました。



美術の授業参観の様子

PTA 合同委員会では、今年度のPTA各委員会からの活動報告と反省、次年度に向けての話し合いが行われました。

#### ◆平成 29 年度第 71 回卒業式が3月13日(火)に挙

※今年度、鏡石中学校を牽引してきた118名の3年生が学び舎を巣立ちます。

### エコキャップ運動

第二小学校

#### ◆社会のために 人のために エコキャップ運動

本校では、ペットボトルのキャップを回収し、その再資源化によって得られる利益を開発途上国の子どものワクチン代とする、「エコキャップ運動」に協力しています。

1月19日(金)には、町の健康環境課の職員の方に来校していただき、この1年間、学校で集めたペットボトルキャップ（大きめのゴミ袋13袋 およそ110kg）を、児童会の代表委員会の児童がお渡ししました。

社会のために、人のために、本校ではこれからも、エコキャップ運動に取り組んでまいります。



たくさんのエコキャップが集まりました