



## 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!!

## ◇◇◇ やわらかい体で健康に ◇◇◇

みなさんご存じのとおり、体の柔軟性は健康に過ごすためにとても大切な要素です。今月は、柔軟性についてお伝えします。運動不足になりがちな寒い時期だからこそ、筋肉を動かすように心がけましょう!

### ■柔軟性ってなに?

体の柔らかさです。つまり、関節をどれだけ大きく動かすことができるか、ということの意味します。関節を動かすためには、筋肉やじん帯、神経などの伸びやすさが必要です。この中で一番関係するのは筋肉ですので、筋肉の伸びやすさ＝柔軟性と言えます。この筋肉の伸びやすさは、年齢を重ねるごとに低下していく傾向にあります。

### ■柔軟性がないとどうなるの?

筋肉が伸びにくくなることで、体の動きが制限されます。柔軟性はスポーツに関連していることのように考えられがちですが、それだけではありません。日常生活においても重要で、柔軟性が低下するとなにもない場所ですまづいたり、歩幅が狭くなったり、姿勢が悪くなったりします。

### ■柔軟性を高めるためにはどうすればいいの?

難しい運動よりもストレッチが有効です。筋肉をじっくり伸ばして15～20秒ほど制止する静的ストレッチという方法は、筋肉をほぐす効果があります。足を伸ばして座り、手首で足首を持つイメージで体を前に倒すと太ももの裏側が伸びます。このストレッチを週に2～5回ほど行うと歩くときに足が前に出やすくなります。このように、やわらかくなった筋肉は伸びやすくなり、動きにゆとりができることで転倒予防、ひいてはケガの予防にもつながります。



## 母と子の保健事業

月日	事業名	場所	時間
2/5(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～
2/17(水)	3～4か月児健康診査	公立岩瀬病院	13:30～
3/4(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～

## 食品放射能測定結果について

12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件です。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

## 健康セミナーのお知らせ

昨年ご好評いただきました、笑いと心の健康をテーマにした講演会を今年も開催いたします。ご来場の方に粗品を準備しております。みなさまお誘い合わせのうえご参加ください。

日 時：2月24日(水) 13:30～15:00

場 所：公民館 大研修室

講 師：福島県立医科大学 大平哲也教授

●問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 62-2115

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
かぶ	1	0	にんじん	2	0
キウイ	1	0	ねぎ	2	0
くるみ	1	0	白菜	3	0
ごぼう	1	0	白菜(塩漬)	1	0
小松菜	1	0	葉たまねぎ	1	0
さといも	1	0	ブロッコリー	1	0
しじみ	1	0	ほうれん草	1	0
大根	2	0	野生きのこ	1	0
大豆	3	0	ゆず	1	0
ながいも	1	0	合計	26	0

## 3学期スタート!

岩瀬農業高校

### 【3学期始業式】

1月14日(木)、第3学期始業式が行われ残り少ない最終学期がスタートしました。3年生は全員進路が決定し卒業を迎えるばかりです。1、2年生は上級学年への進級に向け各学年のまとめの学期となります。なお、高校ではこの3学期は学校行事だけでなく、入学者選抜試験も実施されるなど、多忙な時期がいよいよスタートしました。

### 【課題研究発表大会】

1月19日(火)～20日(水)、校内課題研究発表大会が本校第1体育館で行われました。各学科や専攻班で取り組んだ研究成果を発表しました。3年生にとっては高校生活で学んだ専門的な知識や技術をまとめた集大成になります。

この発表会で優秀に選ばれた3代表は、来年度の農業クラブ研究発表大会県大会の本校代表となります。また、各科で優秀に選ばれた代表班による校外での発表会が次の日程で実施されます。生徒たちの取り組みや本校の教育内容を知る機会としてご来場ください。

日 時：2月18日(木) 14:00～15:50

(発表中の入退室は制限しますが自由参観です)

場 所：鏡石公民館 大研修室



## 今日の給食は、アート米!

第一小学校

1月15日(金)の給食は、13日(水)に引き続き鏡石の「田んぼアート米」事業で収穫されたお米が使われました。「天のつば」という品種で、福島県が15年の歳月をかけて開発した品種だそうです。子どもたちは、配膳の時から食べるのを楽しみにして待っていました。感謝の気持ちを込めた「いただきます」のあいさつの後は、「おいしい、おいしい」と言ってにこにこしながら食べている姿を見ることができました。中には田んぼアート米の田植えや稲刈りを体験した子どもたちもいて、いつも以上に味わって食べていました。

なお、13日(水)は新聞各社が来校し、給食の様子を写真に撮影したり子どもたちへインタビューしたり取材をしていきました。



## 「学校賞」受賞

鏡石中学校

### ◆福島県教育委員会より「学校賞」を頂きました

平成27年度「十七文字ふれあい事業」(県では人と人のかかわりの中で感じた思いや願いなどを十七の音で表現することを通して子どもの豊かな心を育成すると共に、人と人の「絆」を深め、ひいては家庭や地域の教育力の向上に資することを目的に実施しています。)これを受け本校は、本事業に対して全校をあげて取り組み優れた作品を数多く生み出しました。

### ◆2015年度さぶん賞福島県地区で表彰されました

アポロ環境賞 題名「水は大切」大森花梨さん(1年生)

### ◆大規模改修耐震工事の進捗状況について(1月15日現在)

現在、昇降口・音楽室等を中心に工事が進行しています。

### ◆出前授業を実施しました(1月27日)

中学校の先生方が第二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中学校の先生が小学6年生と授業(美術)を実施しました。

### ◆学校見学会を実施しました(1月28日)

当日は小学6年生にも中学生の部活動を実体験してもらいました。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部活動を実際に体験し入学後の参考にしてもらいました。中学校へ憧れを持つ児童や不安を抱える児童が、部活動に興味を持って参加していました。

### ◆3年生は高校受験始まり本格的に突入です

3年生は年明け早々に入学試験が始まりました。人生初の進路選択の入試に向けて「面接練習」や「模擬テスト」等を繰り返し学年の先生方の指導の下、熱心に取り組んでいます。

## 租税教室が行われました

第二小学校

1月12日(火)に6年生を対象にした「租税教室」が行われました。租税教室は、次代を担う児童に、税の意義や役割を正しく理解してもらい、税に対する理解が国民に広がっていくことを目的としています。今年度は須賀川法人会青年部会の3名の皆さまを講師にお招きして行われました。

子どもたちは、「なぜ税金が必要なのか」「税金がなかったら社会はどうなるのか」「税金が社会のためにどのように使われているか」などについて説明を聞いたリビデオを観たりして、深く学ぶことができました。将来にわたって私たちの暮らしを豊かにしていくために、税金がどれほど大切なものか理解することができました。

