



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!!

食事の豆知識

その1 塩分のとり過ぎにご用心!

日本人の塩分摂取量は、男性で1日8.0g未満、女性で7.0g未満が目標とされています(*高血圧の方は6.0g未満を目標)が、現状は毎年基準値を超えています。塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、高血圧は動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞など様々な病気を引き起こす可能性もあります。今回はちょっとした工夫で塩分を減らし、おいしく食べる方法をご紹介します。

①新鮮な旬の食材を使う

旬の食材は旨みも栄養分も豊富です。素材の持ち味を生かしましょう。

②酸味や天然のだしを効かせる

柑橘類や酢の酸味、昆布や煮干しなどの天然だしの旨みを上手に利用しましょう。

③香りや辛味を上手に活用

香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけましょう。

④1品だけ塩分を効かせた料理を食べる

塩味を効果的に使い、味にメリハリをつけましょう。

⑤調味料は「かける」より「つける」を習慣に

かけるより、つける方が少ない塩分量で満足できます。

⑥漬物、加工食品、練り製品を控える

これらは塩分の多い食品なのでとり過ぎに注意しましょう。

最初は物足りな
いかもしれませ
んが、無理なく減
塩に取り組み徐々
に薄味に慣らして
いきましょう。



●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

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 |
|--------|----|------|--------|----|------|
| 青豆 | 1 | 0 | なずな | 1 | 0 |
| あぶら菜 | 1 | 0 | 白菜 | 6 | 0 |
| 銀杏 | 1 | 0 | 葉玉ねぎ | 1 | 0 |
| こんにゃく芋 | 1 | 0 | ふきのとう | 1 | 0 |
| じゃがいも | 1 | 0 | ブロッコリー | 1 | 0 |
| 春菊 | 1 | 0 | 干し柿 | 1 | 0 |
| 大根 | 3 | 0 | 山芋 | 1 | 0 |
| | | | 合計 | 21 | 0 |

母と子の保健事業

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

平日、土曜日の夜間及び 休日に病気がなったときは…

須賀川地方休日夜間急病診療所では、須賀川医師会や須賀川薬剤師会の協力を得て、初期救急医療の診療を行っています。

●問い合わせ先

須賀川地方休日夜間急病診療所 (須賀川市保健センター) ☎76-2980



全国農業高校生ベジコン

岩瀬農業高校

◆東日本大震災地支援

2016第4回全国農業高校生ベジコン

「第4回全国農業高校生ベジコン」が12月8日(木)～12月9日(金)に福島県立会津農林高等学校で開かれました。ベジコンとは、さまざまな野菜作りに挑戦、作った野菜をみんなで一緒に食べて交流する全国的食育イベントです。今年の課題野菜はデカキャベツで、大きさを競うだけではなく、人との交流促進も競う大会です。本校は生産情報科3年生とアゴラキンダーガーデン郡山校の園児と協力して出場しました。結果はキャベツの重さ15.2kgで日本一になりました。最後は園児と共に好み焼きの試食会を開き、今回の大会は幕を閉じました。



▲全員で集合写真。有意義な交流ができました。

▶栽培したデカキャベツ。美味しくいただきました。

なわとび記録会&6年生を送る会へ向けて

第一小学校

冬期間における体力の保持増進と運動技能の向上を図るため、2月1日(水)より各学年の「なわとび記録会」を実施しています。子どもたちは、体育の授業だけでなく、みみにタイム・ゆうゆうタイムの時間にも、各々の目標を持って練習に励んでいます。

また、2月15日(水)には、「6年生を送る会」の中で「鼓笛移杖」が予定されており、放課後の時間を使って各パートに分かれた5年生は、6年生の指導を受けて練習に取り組んでいます。



なわとび練習 (低学年)



なわとび練習 (高学年)



鼓笛パート練習

校訓「最善を尽くして」

鏡石中学校

◆校舎の全面耐震改修工事終了

全校生で1月10日(水)第3学期始業式後に引越しを実施。震災後、校庭の除染・校地内の除染等に始まり空調設備の設置・校舎の耐震全面改修工事が約6年をかけて終了し、40年間の汚れを一新しました。

改修工事等に関わった方々に感謝いたします。新しくなった校舎を見てください。

◆各賞受賞

・岩瀬地区小中学校音楽祭第3部創作の部
特選：大津実夢 (2年)
福島県小中学校音楽祭第3部創作の部
銀賞：大津実夢 (2年)

・JA共済福島県小中学生書道コンクール
奨励賞：矢野倉美咲 (1年)

・明るい社会づくり作文コンクール
協議会会長賞：佐藤遥海 (3年)

・クリスマスカップ東北・北海道選抜ソフトテニス対抗戦
第3位：二瓶碧音 (1年)

・東北中体連スケート大会
第2位 (1000m)、第1位 (1500m)：遠藤真夏 (3年)

◆3年生は高校入試始まる。

年が明け、3年生は受験本番へと突入り、私立高校・高等専門学校等の試験はすでに実施されました。

人生初の進路選択の入試に向け、学年の先生方等の指導の下、対策に熱心に取り組んでいます。

※福島県立高校I期入試は2月2日・3日に実施されます。

鼓笛の練習を行っています

第二小学校

今年度も運動会やオランダ・秋祭り交通安全鼓笛パレードにおいて、全校生による鼓笛パレードを行いました。次年度も、そのような素晴らしい演奏を披露できるよう、昼休みに練習を行っています。

それぞれのパートにこれまで担当してきた6年生がつき、下級生に演奏の仕方やメジャーバトン (指揮棒)・フラッグの扱い方などマンツーマンで教えています。

まずは、3月に行われる「6年生を送る会」で演奏を披露する予定です。在校生は6年生を見本として、本校の鼓笛の伝統を引き継いでいってほしいと思います。

