



## 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!!

### ◆◆◆ それ“うつ”かも? ◆◆◆ ～3月は自殺予防月間です～

本格的な春が近づいてくるこの季節は、進学、就職、転職、退職など、人生における大切な変化を迎え、ストレスを感じやすい時季です。いつもの調子が出ない、何か変だな、そう感じた時は少し立ち止まって自分のことをチェックしてみませんか? ストレスチェックでこころも体もいきいきと春を楽しみましょう!

#### ■ぐっすり眠れていますか?

寝酒がないと眠れない、すぐに目が覚めてしまう、眠っているのに疲れがとれない、眠れない、そんなときは心が疲れているかもしれません。アルコールをホットミルクにかえて、就寝直前のテレビやスマートフォンの利用は避けて、お気に入りの音楽を聴くなどリラックスしましょう。



#### ■趣味が楽しめなくなっていますか?

これまで楽しめていたことが楽しく感じられなくなった場合、心が疲れているサインかもしれません。人と会うのが少し億劫になった、あまり外に出かけたくない、何もしたくないなど、行動力が落ちていくと感じた時は、1人の時間を作りましょう。ゆっくりとお風呂に入ったり、絵を描いてみたり、ストレスを解消することで心に余裕ができます。

#### ■お酒の量が増えていませんか?

ストレスが増えるとお酒の量も増えると言われてます。適量の目安はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインなら1/4本(約180ml)です。休肝日をなくして毎日飲むようになった、毎日の飲む量が増えた場合は要注意です。依存し過ぎずに適量を楽しみましょう。

ストレスが溜まり、小さな不調が重なってもなお頑張り続けていると、心が疲れ切ってしまう“うつ病”になる可能性が高まります。うつ病になると生きようとする意欲が低下してしまうため、自殺願望を抱きやすくなります。「もしかして、うつ病かも」と心配になった時は、迷わず医療機関を受診しましょう。病院に行くほどではないけれど相談したいという場合は、お気軽に保健師までご連絡ください。

●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月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。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、正確な判定を行うため、食材500グラム以上が必要となります。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た水分を含んでいない調理前の材料をご持参ください。

\*材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考扱いでの結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
かぶ	1	0	芽キャベツ	1	0
ほうれん草	1	0	合計	3	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30年度校内農業課題研究発表大会 1/21、22  
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月に須賀川文化センターで行われる「平成31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31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)
  - ・分野【I類】「メロン果実の研究～トマトトーンとジベレリンの併用によるホルモン処理～」<園芸科学科3年>
  - ・分野【II類】「宇津峯山へ、山野草群生地の取り組み」<園芸科学科3年>
  - ・分野【III類】「飛び出せ!農福連携!～新しい地域のかたち～」<ヒューマンサービス科2年>
- 優秀
  - 「育成牛のえひめAI給与による増体の比較」<生物生産科3年>
  - 「GLOBAL.G.A.P取得を目指して～環境にやさしい、稲作栽培にチャレンジ～」<生物生産科3年>
  - 「ドライフラワーの活用」<ヒューマンサービス科3年>
  - 「四ツ目垣つくり挑戦!」<環境工学科3年>
  - 「農業を活用したヒューマンサービスに関する研究～岩農版子ども食堂への挑戦」<ヒューマンサービス科2年>

### レイチェル先生のイングリッシュボード

鏡石中学校

本校のALTであるレイチェル先生が、毎月その月の行事にちなんだ英語の表現やアメリカ文化の紹介、日本文化とのちがいを昇降口前のイングリッシュボードに掲示してくれています。2月はバレンタインデーについて、装飾等を工夫しながら紹介しています。生徒たちも興味津々で、楽しんでイングリッシュボードを見えています。本校にお越しの際は、ぜひご覧ください。



◆平成30年度第72回卒業式が3月13日(水)に挙行されます。  
※今年度、鏡石中学校を牽引してきた128名の3年生が学び舎を巣立ちます。

### 新入学児童保護者説明会

第一小学校

2月5日(火)、来年度本校に入学を予定している83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、「学校生活の概要」、「入学のための心得」、「入学式」について、担当からの話を熱心に聞いていました。在校児童、及び教職員一同、新一年生のご入学をお待ちしています。



### 社会のために 人のために エコキャップ運動

第二小学校

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。2月8日(金)には、町社会福祉協議会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14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。

