



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!!

◆◆ 気づいてください! それ、こころのSOSかも? ◆◆

～3月は自殺予防月間です～

ストレスとは、外部から刺激を受けた際に生じる心身への負荷のことを言います。適度なストレスは日々の生活に刺激を与える原動力となり、むしろ必要な存在です。しかし、過剰にため込み過ぎると、こころの病気の原因となってしまいます。特に3月、4月は進学、就職、転勤、退職などで人間関係や環境の変化などが大きく、ストレス対処がうまく行えないままですと、やがて心身の不調となって現れる場合があります。

まずは、自分の中で当たり前になっている考え方の癖やストレスを自覚してコントロールすることが大切です。「最近何もやる気が起きない」「十分寝ているのに疲れがとれない」などの不調はこころの発しているSOSのサインかもしれません。不調を感じたら早めに対処しましょう。

また、うつ病などのこころの病気は自分ではなかなか気づくことができないため、周囲の人の気づきや声かけが重要です。もしも、周りに気になる方がいたら、勇気を出して声をかけてあげてください。



こんなサインを見逃さないで!



- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴える
- 周囲との交流を避けるようになった
- 家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた
- 遅刻、欠勤が増えた
- 酒量が増えた
- 死をほのめかしたり、投げやりな態度をとる
- 食欲が減り、痩せてきた
- 大切にしていたものを捨てて、身辺整理をはじめている など

●相談先一覧

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556 (厚生労働省)
- ・よりそいホットライン (24時間対応) ☎ 0120-279-226
- 一般的な生活上の悩み、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。
- ・SNS相談事業 → 「厚生労働省 SNS相談」で検索



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 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。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分など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、参考測定扱いとして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
葉玉ねぎ	1	0			
		合計	1	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

一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7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ました。一年間の成長を感じていただけたと思います。

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学年は修学旅行を、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、福島県の新入試制度についても話がありました。

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。

【令和元年度第73回卒業式が3月13日(金)に挙行されます】

今年度、鏡石中学校を牽引してきた137名の3年生が学び舎を巣立ちます。

「ふくしま産業賞」学生奨励賞受賞

岩瀬農業高校

2月7日(金)、福島県内の優れた企業や団体をたたえる「ふくしま経済・産業・ものづくり賞」の表彰式が、郡山市のホテルハマツで開催されました。ふくしま産業賞は、東日本大震災からの復興を後押しするため平成27年に創設されました。学生部門にヒューマンサービス科の農福連携専攻班が応募し、みごと学生奨励賞をいただきました。農福連携は、障がい者施設の利用者とともに農作業を行うことで、農業の担い手不足解消と障がい者の賃金向上による自立を併せて実現しようという取り組みで、今後も様々な可能性を探りながら、成果を県内外に広めていきたいと考えています。



技術・家庭科の授業参観の様子



PTA合同委員会の様子

来年度1年生は4学級編成へ

第一小学校

1年生を皮切りに、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、子どもたちがお互いに、跳んだ回数を数えました。保護者の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4日(火)には、来年度本校に入学を予定しているお子さんの保護者の皆様97名をお迎えして、「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、「1年生の学校生活」について担当からの話を熱心に聞いていました。来年度の1年生は、4学級編成の予定です。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

なわとび記録会頑張りました

第二小学校

2月3日(月)、5日(水)、6日(木)に校内なわとび記録会が行われました。

低学年、中学年、高学年に分かれ、個人種目と団体種目で子どもたち一人一人が自己ベストを目指し、いつもの練習より気合いが入った様子で跳んでいました。

団体種目ではクラス全員で心をつにし、一人一人が全力を出し切り、素晴らしい記録会になりました。

冷え込む体育館の中、子どもたちに温かい声援を送ってくださった保護者の皆様、子どもたちの跳ぶ回数を何度も数えていただいた学校応援団の皆様方に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。



一人一人が全力を出し切り、記録に挑戦しました

