

## からだとこころの

### 健康を守ろう!

3月11日に発生した東日本大震災では、多くの尊い命が奪われ、また被災された方は長期間の避難生活を余儀なくされています。震災後も余震が続き、身体的・精神的な負担も大きくなっています。

震災後、私たちの日常生活は大きく変化しました。暑さの厳しくなる夏を迎えるにあたり、節電や節水に取り組む必要性がますます高まっています。気温の上昇による食中毒や熱中症の発生を予防するために、日頃から次のことに気をつけましょう。

#### 食中毒の予防ポイント

- ・食品は十分に加熱する
- ・調理や食事の前は手をよく洗う
- ・調理前、調理後の食品は室温に長く放置しない
- ・調理器具は使用後すぐに洗う
- ・残った食品を温めなおす時も、充分に加熱する
- ・ユツケ等のように肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べることは避ける

参考ホームページ  
厚生労働省、家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

#### 熱中症の予防ポイント

- ・こまめに水分補給(特に高齢者や乳幼児)
- ・体が暑さに慣れていないので、日頃から体を動かし、汗をかく習慣を身につける
- ・少し緩めの衣服で衣服内の風の流れをよくする
- ・食事を抜いたり、深酒は控える

今回の地震を機に、不安やストレスを感じている方も多いと思います。まずは休息や睡眠を十分にとるように心がけましょう。不安や心配は時間の経過とともに軽減する傾向にあります。しかし、眠れない、動悸・息切れで苦しいと感じる等の症状が続くようなときは、無理をせず、身近な人に相談をしたり、かかりつけの医師や保健センターにご相談ください。

不安や心配を和らげる方法のひとつとして、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う呼吸法を朝夕に5分ずつ行う」方法があります。

思いや悩みを一人で抱え込まず、普段から知人や友人とお互いに声をかけあい、心のケアも心がけていきましょう。

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

### やさしさと強さを

#### 五霞中学校

本校は、未来を担う子どもたちを育てるため「学力の向上」・「豊かな人間性」・「心身の健康」の3点を重要な柱として教育活動に当たっています。これらの知・徳・体のバランスのとれた成長は、体験的活動を通じた生徒相互の学び合い、高め合いの中で育成されていくものと考えます。

4月には、新たな学級づくりとボランティア活動を兼ねた遠足として、1・2年生は中の島公園・関宿城へ、3年生は童夢公園・権現堂へ徒歩で出掛けました。当日は春爛漫の青空となり、道中、新たな友達と語りながら沿道のゴミを拾い集め、きれいにした後のすがすがしさを体感してきました。これからも、生徒一人一人のよさを伸ばしながら、やさしさと強さを併せ持った、生きる力を育み、「生き生きと未来へ羽ばたく五霞中生」の育成に当たってまいります。

本校の重点目標及び「五つのかすみ」を紹介します。「五つのかすみ」



#### 考え・進め・未来へ

学校目標(夢を持ち、生きる力に満ちた五霞中生を育む)につながる、「未来」を「考え」実現に向け「進む」姿を表します。

#### 輝け・澄め・磨け

きれいに澄んだ心をさらに磨くことで、五霞中生として輝くことを願ったものです。

#### カリスマ・スキル・ミラクル

カリスマは人々を引きつけ信服させる人格上の特質や魅力、スキルは遂行していく能力、ミラクルは力を出し合えば奇跡をも起こせる可能性を表します。

#### 形・姿・身だしなみ

心が表れる要素を表します。

#### 風(かせ)・直ぐ(すぐ)・水脈(みお)

校歌から引用しました。新しい何かを運んでくる風を「直ぐなる心」で受けとめ、「水脈」のように輝きながら未来へ進んでいきたいという願いを表します。

【本年度の重点目標】  
学力の向上を目指し、学習指導方法の改善に努めます。  
夢を育み、豊かな心の育成を図ります。

【五つのかすみ】  
健やかな身体の育成を図ります。開かれた学校づくりを推進していきます。

人口と世帯 (5月1日現在)	
総人口	9,450人(-7)
男	4,737人(-13)
女	4,713人(+6)
世帯数	3,043世帯(-6)
( )内は前月比	

6月の納税		納期限: 6月30日(木)です	
町 県 民 税	1 期	町民税務課	税 務 G 内 線 2 5 3
学 校 給 食 費	3 期	教育委員会	学校教育G ☎(84)1462
保 育 料	6 月分	健康福祉課	社会福祉G 内 線 2 3 7

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
町長(直通)  
☎(84)1550  
総務課広報担当  
☎(84)1111(内線227)