

またたうら

心豊かな教育文化のまち
《仙北市教育委員会だより》
第112号

西明寺中学校 スキー教室

1月26日、天気は上々、視界良好のたざわ湖スキー場へ出かけた。2年生は、午前中汗ばむほどスキーを楽しみ、レストランで昼食です。休憩をとっている女子3人組に聞きました。島山紗依さん(1年生)は「学校の友だちや先輩たちと滑ることができて楽しい。グレンデも滑りやすくてよかった」と。島山さんは先日の県体スキー大会に出場し、女子大回転中学の部において6位に入っています。同じ班の石郷岡紗さん(2年)は「2年生にとっては中学校生活最後のスキー教室になるので、寂しい気持ちがあったけれど、今日は晴れて、上のコースも楽しめて充実していた」と。同じく木元凛咲さんは「小学校の時からみんなで滑ってきたけれど、もっこのようには来られない。でも、今日は晴れて本当によかった」と笑顔で話してくれました。



笑顔がすてき!

生保内小学校 楽しかったね、冬休み明け集会

1月14日、冬休み明けの集会では、3人の代表が冬休みの体験とこれから頑張りたいことを発表しました。校長先生は子どもたちに大人気の「鬼滅の刃」を挙げて、「あきらめない」「強くなる」という言葉がたくさん出てくる。皆さんも、全集中で頑張っていた。今の学年の勉強にしっかり取り組んで、春には一つ学年が上がることを考えて、その準備をしてほしい」と話しました。

代表として発表した鈴木花梨さん(4年)は「スキーで板をそろえて滑ることや勉強でわからないところをそのままにしない」と発表しました。「3年生までは人前で発表することは恥ずかしかったけれど、意外と緊張せず発表できた。授業での発表もこれから頑張っていきたい」と。酒出梓止さん(6年)は「休



全校児童の前で発表する酒出さん。

角館中学校 救命講習



画面で確認しながら胸骨圧迫。

1月14日、角館消防署救命救急士の山本道太郎さん初め、6人の方を迎えて2年生が講習会を行いました。主に「心肺蘇生法(胸骨圧迫)」と「AEDの使い方」について講習があり、一人ひとりが実際に

体験できるよう12班それぞれに訓練用的人形1体、AED1個が割り当てられました。訓練用的人形と連動して大型テレビの画面には、うまく胸骨圧迫ができていないか確認される映像が映し出されており、適切な強さと速さを実感することができず、「強く、速く、絶え間なく。押すときよりもむしろ圧迫解除が大事」と声をかけられ、子どもたちは班のみんなでリズムをとったり応援したりして、正しく実行できるよう取り組みました。講習後、山本さんから「こ

角館小学校 オンラインでつながる



オンライン通信、大成功!

1月20日、6年松組の実証実験の日です。16時30分を過ぎた頃から、待機している先生のパソコンの画面に、子どもたちの顔が次々と現れました。「聞こえますか?」「見えていますか?」と先生が問いかけると、画面の向こうの子どもたちが「聞こえる」「見える」と口々に話し始めます。オンラインで

も一斉に話す大変なことになるということをまず体験しました。

これは角館小学校をモデル校として市で行っている事業の一環です。家庭と学校がオンラインでつながることができると、実際にやってみるとどうなるか、実際の成果と課題を踏まえて、今後ICT(情報通信技術)をどう活用できるか考えていくところです。

関優花さん(6年)は「画面にみんなが映っているのは違和感がある。これで授業を受けるのは大変そう。でも、こうやって集まってしゃべることがないから、おもしろい」と画面の向こうから話してくれました。

シリーズ~第2期けんこう仙北21計画 重点分野 アルコール~

お酒と上手に付き合おう

問合せ/仙北市保健課
☎43-2252

適度な飲酒はストレスの解消や動脈硬化の予防など心身にとってプラスの効果があります。

しかし、過剰な飲酒は、肝臓や胃腸をはじめとした全身の臓器や血管に負担をかけたり、肥満や血圧の上昇なども招き、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病のリスクも高まります。さらに、飲酒が習慣化すれば、アルコール依存症やうつ病など心の病気も併発しやすく、心身の健康を損なってしまいます。飲酒について正しい知識を持ち、お酒と上手に付き合っていきましょう。

過剰な飲酒は
控えましょう!



お酒と上手に付き合い、健康を守るためのコツ

1日の適量を確認しましょう

健康を維持するための「適量な飲酒量」は純アルコールに換算して1日あたり20gです。

▼1日の適量の目安とエネルギー(純アルコール20g)

お酒の種類	適量の目安	アルコール度数	エネルギー
ビール	500ml (中瓶1本)	4~5%	200Kcal
日本酒	180ml (1合)	12~13%	200Kcal
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)	40%	142Kcal
焼酎	90ml	25%	131Kcal
ワイン	240ml (グラス2杯)	13%	175Kcal

お酒を飲むときはゆっくり飲みましょう

お酒を空腹時に飲んだり、いっき飲みをしてしまうと血液中のアルコール濃度が急速に上がり、肝臓に大きな負担がかかります。食事をとりながらお酒を飲むようにすると飲酒量も抑えられ、胃の保護にも効果的です。

つまみの選び方にも気をつけて!

お酒そのものが高エネルギーなため、つまみ選びが大事です。また、体重コントロールにも影響するため、一緒に食べる食事やおつまみはバランスよく選ぶことがポイントです。

▼おすすめのおつまみ

野菜、海藻類、きのこ類などの低エネルギーのもの(焼き鳥、お刺身、お浸し、煮物、枝豆、冷奴、海藻サラダなど)



▼控えたいおつまみ

脂っこい、塩辛い、高エネルギーのもの(から揚げ、ポテトフライ、天ぷら、ウインナー、塩辛、かまぼこやおでんなどの練り物、ピザなど)



女性や高齢者は適量の半分が目安です

女性や高齢者は男性に比べてアルコールを代謝する能力が低いので、多量に摂取すると肝臓に大きな負担がかかってしまいます。適量としては半分の純アルコール10gになりますので、注意しましょう。

週に2回は休肝日を作りましょう

肝臓を休め回復させるためには48時間の禁酒が効果的と言われています。休肝日を作ることが難しい場合は、1日の飲酒量を減らすことから始めてみましょう。



上手にお酒と付き合い、
適量のお酒を楽しみましょう!!

保健と健康の掲示板