



学校紹介シリーズ(6)

大津南小学校を知って14！

●住所 大津町大字陣内1582
●問い合わせ ☎096(293)2274

大津南小学校は、大津町の南に位置している、校区内を白川が流れるのどかな地域にあります。児童数178人、教職員数20人、明治7年創設の伝統ある小学校です。

保護者の中にも本校卒業生が多く、地域とのつながりが強い学校です。今年度の教育目標を「自分やまわりの人のよさに気づき、夢を育み、仲間とともにがんばる児童の育成」としました。この教育目標を達成するため「認め、ほめ、励まし、伸ばす」を合言葉に職員全員で毎日頑張っています。

南小の特色ある取り組みとして環境教育があります。総合的な学習の時間を「総合しらかわ」として、環境についての学習に取り組んでいます。環境委員会ではブルタブ集めやペットボトルキャップ集めなどを行っています。

10月には学校前の井手を清掃する「クリーン南」の活動を行いました。また、今年度から、以前行われていた4R活動を、PTA活動として4R委員さんを中心再開しました。

昨年はこれまでの活動を認められ、環境大臣より地域環境保全功労者の表彰を受けることができました。



クリーン南で井手をきれいに

できました。これも地域の皆さんに支えられているおかげだと感謝しています。

もう一つ大津南小が力を入れているのが、キャリア教育です。キャリア教育を通して、子どもたちが将来の社会的自立に向けて、必要となる能力や態度を育てています。

子どもたちは友だち関係を通してコミュニケーションの力をつけることや学校での係活動や委員会活動・家でのお手伝いを通して仕事の意義を理解する学習をしています。

これからも地域の皆さんの支援のもと、地域とつながる学校づくりを行っていききたいと思います。

栄養士からの一言

●問い合わせ 役場健康福祉課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

冬は体にやさしい野菜たっぷりごはん

冬になり寒さが続くと、外出が減ったり、体を動かさなくなったりと体はかたくなりがちです。それに追い打ちをかけるように、年末年始は食べ過ぎたり飲みすぎたりして体を痛めつけてしまい、痛風などが再発する危険性も高まります。そんな時期だからこそ体にやさしい食事をとりましょう。

今回は、生活習慣病予防としても効果がある野菜たっぷりごはんに注目してみます。冬が旬の野菜である白菜やねぎなどは、寒さに耐え、おいしく栄養たっぷりに成長しています。また、大根などの根菜類は、体を内側から温めてくれます。こういった旬の野菜はビタミンたっぷりで風邪予防にも効果があります。小松菜や春菊、ほうれん草などの青菜類は、鍋に入れたり、だしを使っておひたしにしたりするとおいしいですよ。

かぼちゃとチーズのみそスープ(2人分)

かぼちゃ	200g
スライスチーズ	2枚
しめじ	20g
にんじん	10g

【1人分】
エネルギー 113kcal
塩分 1.0g

卵とブロッコリーのオイスターソース炒め(2人分)

ブロッコリー	150g
卵	2個
ねぎ	15g
しょうが	15g
オイスターソース	大さじ1/2

【1人分】
エネルギー 174kcal
塩分 1.0g

作り方

- ①かぼちゃは種とわたをとり、5mmの厚さに切る。しめじは小分けにする。にんじんは千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、かぼちゃ・にんじん・しめじを入れ、やわらかく煮る。
- ③②が煮えたら、みそを溶き、火を止める。チーズをちぎり入れ、ねぎをちらす。

■だしのとり方

だし昆布	6cm
かつお削り節	15g
水	500cc

分量の水に布(ペーパー)で拭いただし昆布を入れて火にかける。沸騰してきたら昆布を取り出し、水大さじ1を加えて沸騰をしずめ、かつお削り節をいれ、一煮立ちさせてから火を止める。削り節が沈んだら布巾でこして出来上がり。
※冷蔵庫保存で2〜3日は持ちます。みそ汁・煮物などのだしに使うことができます。

こころの健康づくり 心の病気について理解しよう

—理解と支援のために(その8)—

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。気になることは、早めに相談することが大切です。

○誰でもかかります

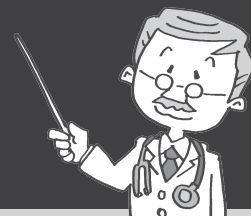
こころの病気で病院に通院や入院している人は、320万人とされています。日本人のおよそ40人に1人の割合です。特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

○回復する病気です

多くの場合は治療により回復します。体の病気と同じように治療を受けることが大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくり治す」という気持ちで。

○正しく理解しましょう

本人が苦しんでいても、周りからは分かりにくいという特徴があります。気付かないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することがとても大切です。



♡気になる症状が続くときは、相談しましょう

- 気分が沈む、憂うつになる
- 何をするのに元気が出ない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- イライラする、怒りっぽい



私たちの周りには、いろいろな相談窓口があります。気軽にご相談ください。

- ◆熊本県精神保健福祉センター ☎096(386)1166
- ◆熊本県菊池保健所 ☎0968(25)4138
- ◆障害者相談支援センター ☎096(292)0114
- ◆町子育て・健診センター(健康福祉課健康推進係) ☎096(294)1075
- ◆役場健康福祉課福祉係 ☎096(293)3510

♡セルフケアをしましょう

○趣味や旅行などで気分転換をしましょう

ストレスに押しつぶされないようにするために、気分転換をすることも大切です。温泉に行くこともおすすめです。

○運動をしましょう

適度な運動は体の健康ばかりではなく、心の健康にも大きく影響します。夕食後に30分程度のウォーキングを始めてみませんか？



♡自分では気づきにくく、周りの人が気づきやすい変化もあります

おや？と思ったら、声をかけてみましょう。

- ・表情が暗くなった
- ・急にやせた、太った
- ・独り言が増えた
- ・感情の変化が激しくなった
- ・服装が乱れてきた
- ・一人になりたがる
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い



自立支援医療(精神通院医療)制度

精神疾患のため、通院による継続的な医療を要する場合、医療費の自己負担が1割になる制度です。ただし、世帯の所得に応じて月額自己負担上限額が設定されます。詳しくはお問い合わせください。
(注) 自立支援医療の「世帯」とは「受給者と同じ健康保険に加入している方」が単位となります。

●問い合わせ 役場健康福祉課 福祉係 ☎096(293)3510