お元気ですか？

▶問合せ　すこやか環境グループ
☎079（435）2611

はりま健康プラン（第2次）⑥アルコール
「適量を　知って健康！　アルコール」

「はりま健康プラン（第2次）」の中で、生活習慣病に関係が深い、アルコールについて健康づくりの目標が設定されています。

平成15年に「はりま健康プラン」を策定した時に、1日あたり、日本酒に換算して約3合以上飲む人の割合は成人男性では5.8％、成人女性は1.0％でした。平成24年に最終評価を行った時は、成人男性は5.8％でほぼ変わらず、女性は0.7％（−0.3％）で計画策定時より改善しています。

節度ある適正な飲酒量を知っている人の割合は、平成15年は成人男性60.2％、成人女性53.0％でした。平成24年は、男性55％（−5.2％）、女性44.7％（−8.3％）で男女ともに悪化していました。

また、今回の計画策定時のアンケート調査結果によると、50歳代で飲酒習慣をもつ人が目立って多く、40〜50歳代で多量飲酒する人が2割弱みられます。

「酒は百薬の長」言われますが、適度な飲酒はリラックスやコミュニケーションをよくする効果があります。しかし、飲みすぎると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの悪影響を及ぼします。この言葉通りお酒と上手につきあうためにはお酒の適量を知っていることが大切です。生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたりの平均純アルコール摂取量男性40g、女性20g以上としています。

アルコールの飲み過ぎの危険性を認識し、適量を楽しく飲みましょう。

アルコール約20gの目安

○ビール	中びん1本	(500ml)
○日本酒	1合	(180ml)
○ワイン	グラス2杯弱	(200cc)
○ウイスキーダブル	1杯	(60ml)
○焼酎	コップ半分	(100ml)

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

バスタイムを有効活用し、むくみを改善

残暑もやわらぎ活動しやすい季節になりました。ウォーキングやグラウンドゴルフなど、体を動かすシーンが増え、それに伴い足の疲れが溜まってきていると思います。

足だけを湯につけて温める足湯は、短時間でも足のすきがとれてスッキリ！時間がなかったり、風邪などを引いていたりして入浴できない人にもおすすめです。

足湯の方法

◇**用意するもの**
・両足が入る大きさのバケツや大きめの洗面器（できればひざ下まで入る程度の深さがあるとよい）
・熱めの湯（約42〜43度）
↓バケツ（洗面器）にあらかじめ入れておく
・つぎ足し用の熱めの湯（やけどに注意！）↓ポットなどに入れておく
・両足を床につけて座れる高さの椅子

◇**足湯の方法**
1．バケツに熱めの湯を入れ、適当な椅子に腰かけた状態で両足のひざ下を入れる
2．10〜15分ほどひざ下を湯で温める
3．様子を見ながらつぎ足し用の熱めの湯を入れ、湯の温度を下げないように一定に保つ
※やけどをしないよう十分に注意。

足湯を行うときは、湯の中で足首や指を軽く動かすとより効果的です。また湯によい香りのするエッセンシャルオイルを数滴たらすとリラックス効果もさらにアップします。

半身浴＋シャワーマッサージも効果的

半身浴は上半身と下半身の血液バランスが平均化されるため心臓への負担が軽く、たっぷりと発汗できる長時間の入浴に適しています。また、入浴によって血液が温まると、血管が広がり、むくみの原因となる老廃物も排出されやすくなるだけでなく、疲労解消にも。半身浴を行う際のポイントは、体温に近いぬるめの温度でみぞおち辺りまでを湯につけることです。

さらに湯船の中で足首からふくらはぎへ下から上に強めのシャワーを当てるのもよいでしょう。シャワーを当てることによって、足をマッサージしたのと同じような効果が期待できます。足の疲れはなるべくその日のうちに解消したいもの。むくみは放っておくと次第に足が太くなる原因にもなるのです。また、普段の生活の中でも足のむくみを予防する方法があります。

むくみ足予防のポイント

・通勤時はスニーカーなどを履き、会社についてから革靴やハイヒールなどに履き替えることで窮屈な靴を履いている時間を少なくする
・テレビを見ている時やソファに寝転がる時など、ゆっくりできる時間は足の下にクッションを置いて足を高くして休む
・バスタイムの最後に、足に湯と冷水のシャワーを交互にかけて、血行を良くする
・足が疲れたときは無理をせず、簡単でもよいので足のマッサージをする

運動を楽しみながら長く続けていくためにも、ときにはケアをする時間を作って、ゆっくりとカラダを休ませてあげましょう。

平成26年度 第2回 日本語検定受検のご案内

▶検定日　11月8日（土）
▶実施時間
2級　11：00〜12：00
4級・6級　11：00〜11：50
3級　13：30〜14：30
5級・7級　13：30〜14：20
▶受検場所　播磨町内の各コミセン
▶申込締切　10月3日（金）
▶申込場所　各コミセン・学校教育グループ
▶問合せ
東部コミセン　☎078（943）6611
西部コミセン　☎079（436）9900
野添コミセン　☎078（943）4825
南部コミセン　☎079（436）4110
学校教育グループ　☎079（435）0545

▶受検料

	正規受検料	播磨町で受検する場合（団体受検料金）	目安となるレベル
7級	1,400円	1,300円	小学校2年生修了 程度
6級	1,500円	1,400円	小学校4年生修了 程度
5級	1,500円	1,400円	小学校卒業 程度
4級	2,000円	1,800円	中学校卒業 程度
3級	3,500円	3,200円	高校卒業･社会人基礎 程度
2級	5,000円	4,700円	大学生･社会人中級 程度

※播磨町内の受検会場では、1級は受検できません。

日本語検定にチャレンジ！ 昨年度の問題を一部ご紹介します。

7級　**（　　）に入る、いちばんよく合う言葉はどれでしょうか。番号で答えてください。**
一時間以上歩いたのに、（　　）ちょう上につきません。
［1 とうとう　2 もともと　3 なかなか］

6級　**（　　）に入る正しい漢字を選んで、番号で答えてください。**
音楽会にクラスで何を歌うか、先生に（　　）談した。
［1 想　2 相］

5級　**【　　】の中の二つの言葉の関係と同じ関係になる組み合わせを一つ選んで、番号で答えてください。**
【病院 - 治療】［1 工場 - 生産　2 学校 - 生徒　3 田畑 - 作物］

4級　**（　　）に入る敬語を使った適切な言い方を一つ選んで、番号で答えてください。**
【社会科見学で、見学先の工場の人に質問して】
最新鋭の設備があるそうですが、それについて（　　）ますか。
［1 お話ししていただけ　2 お話しいただけ　3 お話しされていただけ］

3級　**次のようなことを言うとき、（　　）に入る言葉として最も適切なものを選んで、番号で答えてください。**
妹はロシア文学、とりわけドストエフスキーに（　　）しているようだ。
［1 心胆　2 心血　3 心酔］

2級　**次の文には、パソコンで入力したときの変換ミスが一ヶ所あります。誤っている言葉を正しい漢字で書いてください。**
子どもの権利を養護するための第三者機関が、いくつかの自治体で設置された。

解答：「7級」3、「6級」2、「5級」1、「4級」2、「3級」3、「2級」擁護（←養護）

播磨町全教職員研修会

園児、児童・生徒にわかりやすい授業 ～子どもたちの未来を拓く～

26年度播磨町全教職員研修会（教育講演会）が、8月22日に開催されました。その一端をご紹介します。

兵庫県教育員会 特別支援教育専門推進員の村上球男先生を講師としてお招きし、学校園教職員を対象にご講演をいただきました。激動する社会で生きていく子どもたちへの「今」そして「これから」の教育の在り方について、以下のお話をしていただきました。

「人として生きる」

人を育むとは、「心を育むこと」。人は痛みや悲しみを背負って生きている、その痛みや悲しみがわかる人を育てること。

子どもとの関わりは、同じ目の高さで、近くから、時間をかけて、そして、優しく前向きで肯定的な言葉かけをすること。

そして、丁寧に伝えることで、見通しを持たせてやることが大切であると冒頭述べられました。

「これからの教育」

子どもの可能性を伸ばすには、プラス発想の教育を展開し、一人ひとりの特性やニーズに応じた教育をすすめること。

そこには、「特別支援教育の視点」が不可欠であり、誰もが分かりやすい授業を展開すること。

そして、特別な支援を必要とする子どもの状況を正確に把握し、学校全体での支援体制を確立していくことが大切であること。

また、「キャリア教育の視点」を授業に生かすこと。

キャリア教育は、児童生徒の一人ひとりの生涯にわたる発達を支援するものである。できないから教えるのではなく、必要だから教えるという視点が重要となってくること。

これからの教育は、チームで取り組む「連携」と「協働」がポイントであり、立場や職種を超えて組織的・系統的に取り組む体制を整えていくことが必要であることを強調されました。

「特別支援教育の視点を生かした学級経営」

特別な支援を必要とする子どもだけでなく、周囲の子どもの努力や少しの変化も認め、できた時にはすかさず褒めること。

その際には、具体的にどこが良かったのかを伝えることが、よい行動への定着につながること。

担任からの評価や接し方が、周囲の子どもに与える影響は大きく、学校や学級は人間形成の場であることを常に念頭に置いておくこと。

「特別な支援が必要な子どもにとって分かりやすいことは、学級全体にとっても分かりやすい」という考えに基づき、これまでの授業に改善工夫を凝らし、落ち着いて授業や活動に取り組める教室環境などを整備することも有効な取り組みの一つであると示されました。

弱音「吐」いても「一」消えれば夢は「叶」う

私たち教員は、教育という営みを通して、子どもたちの「生きる力」を育成し、自立への支援に努めてまいります。学校と家庭・地域が協力協働し、地域の宝である子どもたちを育てていきましょう。

▼**問合せ**　学校教育グループ
☎079（435）0545

県立東はりま特別支援学校「オープンスクール」

本校での取り組みについて多くの方々に知っていただくために開催します。

本校の教育に興味・関心のある方の参加を多数お待ちしています。

▶**日時**　10月6日（月）～10日（金）
▶**開催時間**　10：00～12：00
（受付時間　10：00～11：30）
▶**内容**　自由な授業参観
▶**問合せ**　県立東はりま特別支援学校
（教頭 河村有紀彦 または三谷治）
☎ 079（430）2820
FAX 079（430）2821

家庭教育コラム⑮ 子どもたちのかがやく未来のために ―家庭でできること―

播磨町家庭教育推進委員会

〈家庭教育の基礎は、子どもとしっかり向き合うことから〉

【番外編】家庭教育講演会（7月26日）原 清治先生（佛教大学教授）のお話より

●日々進歩しているケータイの世界について、大人も知る必要がある。

●便利ではあるが、危険がいっぱいであると教えていく。

●仮想の世界と現実の世界は違う、現実の世界に生きている、ということを認識させる。

【家庭でルールを作ろう！時間と空間に制限を加えることが必要です！】

①使う時間と場所を、ルールとしてしっかり決めておく。

②そのルールは、大人も絶対に守る。

③もしルールを破った場合は、ゲーム機を踏み潰し、ケータイをへし折るぐらい厳しく対応する。

【子どもとケータイ・スマートフォン、大人の役目！】

●日々進歩しているケータイの世界について、大人も知る必要がある。

●便利ではあるが、危険がいっぱいであると教えていく。

●仮想の世界と現実の世界は違う、現実の世界に生きている、ということを認識させる。

【家庭でルールを作ろう！時間と空間に制限を加えることが必要です！】

①使う時間と場所を、ルールとしてしっかり決めておく。

②そのルールは、大人も絶対に守る。

③もしルールを破った場合は、ゲーム機を踏み潰し、ケータイをへし折るぐらい厳しく対応する。