キラリ★わたしの学校

北中学校

～生徒が主役の学校づくり「Level up」～

北中学校では、コミュニティ・スクールを基盤とした小中一貫教育で、生徒が主役の学校づくりを推進しています。第50期生徒会のスローガンは「Level up～影響・共生～」です。これは「生徒一人ひとりが互いに良い影響を与え合い、共に成長できる学校」を目指す生徒たちの強い思いが込められています。

学年別で開催した体育祭では、「学年を越えて絆を深めたい」という生徒会の提案で、オンラインを活用した前哨祭や開閉会式を実施。謎解きゲームや意気込み動画の放送など工夫を凝らし、生徒全員が一体感を持って楽しめる体育祭となりました。また前期人権週間では、人権クイズや感謝を伝え合う活動を通じて「影響・共生」の理解を深めました。そのほか、創立50周年記念マスコットキャラクターの決定や目安箱の電子化など、生徒自らが考え決定し、行動しています。今後も生徒が「自分を成長させたい」「学校をより良くしたい」というエージェンシーを発揮して活動できる学校づくりを進めます。

NAME　生徒会役員

齊藤（さいとう） 桃（もも）さん　篠原（しのはら） 和笑（わえみ）さん　井野（いの） 匠（たくみ）さん　横田（よこた） 青依（あおい）さん
関根（せきね） 亜子（あこ）さん　飯嶋（いいじま） 遥輝（はるき）さん　中村（なかむら） 新（あらた）さん　岩﨑（いわざき） 叶実（かのみ）さん　浅見（あさみ） 虹太朗（こうたろう）さん

問い合わせ　学校教育課（☎㊿8212）
北中学校（☎㉒1352）

ふじおか防災トピックス

Fujioka Disaster Prevention Topics

災害時に自分や大切な家族を守るのは知識と備えです。「ふじおか防災トピックス」では、知っておきたい災害の知識やもしもの時にやるべき事など、いざというときに役立つ防災情報をお知らせしていきます。

【問い合わせ　地域安全課（☎㉒7444）】

災害時のトイレについて知っておこう！

災害時のトイレ使用

災害時には、断水や排水管の破損で水洗トイレが使えなくなることがあります。排水管が破損すると、汚水が破損部から漏れたり、室内に逆流したりすることがあります。特に集合住宅では、上の階で流したトイレの水が下の階で溢れ、ほかの住戸に損害を与える恐れがあります。大きな地震などが発生した後は、排水管が壊れていないことが確認できるまでトイレの水は流さず、携帯トイレなどを使用しましょう。

携帯トイレ・簡易トイレの備蓄

もしもの時に備え、携帯トイレや簡易トイレを備蓄しましょう。成人の場合、１日の排せつ回数は５～７回程度です。過去の例によると、災害発生からライフラインの復旧までは、１週間以上かかるケースがほとんどです。十分な量を準備しましょう。また、平常時に試用してみて、使い方に慣れておくと安心です。

トイレが使えないと

◆衛生環境の悪化による感染症の拡大

大量の排せつ物が正しく処理されずに残されてしまうと、避難所などの多くの人が密の状態で共同生活する場所においては、衛生環境が悪化し、感染症が拡大するリスクが高まります。

◆エコノミークラス症候群などの体調不良

トイレが満足に使えないと、トイレに行く回数を減らすために水分や食事を控えてしまい、エコノミークラス症候群や脱水症状、慢性疾患の悪化などを招く恐れがあります。

石川県 羽咋（はくい）市　姉妹都市

ふるむ はくい

園児たちとともに開通を祝う岸市長

つながる道、広がる可能性

祝！都市計画道路川原町線開通

８月９日、都市計画道路川原町線の開通式が行われました。

川原町線は、市街地方面から賑わい交流拠点施設「LAKUNAはくい」につながる主要な道路です。開通したことにより、JR羽咋駅西側における歩行者の安全確保と、周辺商店街や「LAKUNAはくい」の利便性向上が期待されます。

式典では、テープカットが行われたほか、地元の幼稚園児たちによる鼓笛演奏や、獅子舞の披露があり、新しい道路の門出を祝いました。「はくいし（8914）」にちなみ、８月９日午後１時４分に道路の供用が開始しました。

健康寿命を延ばそう

Health

毎年９月１日から30日までの１カ月間は「健康増進普及月間」です。生活習慣病の予防を心がけ、健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。厚生労働省が発表した令和４年度の日本の平均寿命は、男性が81・05歳、女性が87・09歳でした。一方で健康寿命は、男性72・57歳、女性75・45歳でした。平均寿命と健康寿命の差は、男性約８・49年、女性約11・63年で、この差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。全ての人が健やかで心豊かに生活できる社会の実現のために、健康寿命を延ばすことが課題となっています。

健康寿命を延ばすために

健康寿命を延ばすためには、病気にならない体づくりが大切です。バランスのよい食事・適度な運動習慣・適切な睡眠を心がけ、喫煙や過度な飲酒は避けましょう。がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・高血圧症などの生活習慣病は、日々の生活の積み重ねで発症・進行します。まずは、生活習慣を見直して病気を予防することが大切です。

また、生活習慣病は自覚症状が無くても進行する怖い病気です。そのため、定期的な健康診断やがん検診も欠かせません。症状がない時こそ、自身の健康状態を知り、体の異常やがんの早期発見に努めましょう。早期治療で治る可能性も高くなり、重症化を防ぐことができます。

10分でできる健康づくり

体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなく、フレイル・うつ・認知症などのリスクを下げることができ、ストレス解消にもつながります。群馬県においては、車を基本とした生活スタイルが根付いているため、生活の中で歩く習慣が少ない傾向にあります。まずは10分、意識的に体を動かす時間を作りましょう。仕事の昼休み中のウオーキング、歯磨きの時間にストレッチ、ごみ出しのついでに近所の散歩など、日々の生活に少しずつ取り入れて、無理なく健康な心と体づくりを続けましょう。

健康づくり課（☎㊵2808）