

## 大人への第1歩

## 第57回大河原中学校立志式

1月31日、将来の決意や目標を明らかにし、大人としての自覚を深める大河原中学校の伝統行事「立志式」が、えぞこホールを会場に行われました。

この日、立志式を迎えたのは2年生193名。「十四歳に想う」と題し、6名の代表生徒がステージに立ち、将来の夢とその実現に向けた決意を発表しました。

その後は、各クラスの生徒がステージに上がり、堂々と「誓いの言葉」を述べました。

最後に、代表生徒が両親へ感謝の手紙を朗読し手渡すと、会場から大きな拍手が送られました。

### 「十四歳に想う」発表生徒



▲一組 高橋 侑来さん



▲二組 松野 凜さん



▲三組 山根 花恋さん



▲四組 芳賀 友香さん



▲五組 山家 右楽さん



▲六組 井上 翔太さん



▲強いまなざしで誓いの言葉を述べました。



▲生徒代表として両親へ感謝の手紙を朗読する高山日菜子さん。

## 防犯灯の寄贈に感謝

2月14日、東北電力株式会社白石電力センター所長ほか3名の方が役場を訪れ、LED防犯灯10灯の目録贈呈が行われました。

町の安全と防犯向上のために寄贈された防犯灯は、今後、町内10か所に設置される予定です。



▲現在町内に設置されているLED防犯灯

# まちのわだい

## よく眠れていますか？

## 心の健康づくり講演会

1月23日、東北大学病院精神科の上田一気氏<sup>うえだ いっき</sup>を講師に迎え、「睡眠と心の健康」をテーマにした講演会が開催されました。

会場の役場大会議室には大勢の受講者が集まり、市民の皆さんの関心の高さがうかがわれました。

「この1か月くらいに何をするのも骨折りだと感じましたか？」などの質問に答えて点数化する『心の健康チェック』を行い、心の状態をあらためて確認したり、自分の睡眠に対する習慣を見直した受講者の皆さんは、眠れない理由は何だったのか、その答えにたどりつくことができたようでした。



◀熱心に耳を傾ける受講者。

## 睡眠習慣チェック票



- 毎日同じ時間に起きる
- 起きたら朝日を浴びる
- 規則正しい食習慣
- 日中の運動 / 入眠 2 ~ 3 時間前の軽い運動や入浴
- 夕方以降はカフェイン制限
- 寝酒はしない / 減らす
- 寝る前の刺激は避ける (スマホ・ゲームなど)
- 夜は明るすぎない暖色系の照明
- 自分なりのリラックス法 (睡眠儀式) を行う
- 寝る前の水の取りすぎに注意
- 眠くなってから寝床につく
- 休日の朝寝坊と昼寝のしすぎに注意

## 将来の防災の担い手として

### 大河原中学校 避難所開設訓練

2月8日、大河原中学校で生徒主導による避難所開設訓練が行われました。

今回は白石川決壊を想定した水害時訓練で、大河原中学校生徒による有志の防災プロジェクトチーム「MAS (Mutual Assistance by Students ※中学生による共助の意)」の16名の生徒により行われ、仮想避難者として保護者をはじめ、地域のかたなど約60名が参加しました。

避難所の準備から備蓄品の配布まで全て生徒たち自らの手で行われましたが、案内の掲示や避難者の誘導の仕方などに避難者への細かい配慮がなされており、参加者も感心していました。

最後に生徒から「今回の訓練を活かして、将来の防災の担い手となっていきます」と挨拶があり、初めての訓練は無事終了しました。



▲限られた時間の中で手際よく避難所の準備を行う生徒たち。



▲仮想避難者への物資の配布も生徒たちが行いました。