

The

# 健康応援隊!

## 母親の育児うつ

子育て中のお母さんたち、子育てを楽しんでいますか？  
 子育てが一段落した人から「今が一番いい時期よ」なんて声をかけられても、「こんなに大変なのに、どこがいい時期なんだろう？」と首をかしげてしまうときもあることでしょう。

最近、子育て中のお母さんたちについて症状を持つ方が増えてきています。こころや身体に辛さを感じていても、仕事や家事をこなせているので、家族や周りの人たちは気づかないかもしれません。

また、子育てでは何かとストレスがかかるので、自分が「うつ」の状態になっていることに気づいていないお母さんもあるかもしれません。

「うつ」は「こころの風邪」と表現されます。誰でもかき得る病気で、こころがいつもより疲れてしまっているという状態なのです。原因となる生活環境や習慣、性格、ストレスなどが絡み合い、脳において神経伝達物質の異常が起これ、憂うつ感を引き起こすと言われています。

日中、おさんと離れて仕

事に行くお父さんたちは、「家において社会のストレスにさらされていけないのに、ストレスなんてあるわけない」と思われるかもしれません。でも、子育て中のお母さんにはストレスがたくさんあるのです。

例えば、育児や家事による疲労、睡眠不足、思いどおりにならない育児への苛立ち、家事や育児をひとりで背負っている責任、悩みを忙しい夫に相談できない孤立感など、ストレスを感じる要因はたくさんあるのです。これらは子育て中の母親のほとんどが感じていることなのです。

お父さん、たとえ短い時間でもいいので、お母さんの話を聞いてあげてください。それだけで、十分お母さんの支えになり、また、ストレスの解消となるのです。

そして、子育てはお母さんが一人でするものではありません。お父さんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんなどの力を借りて、子育てを楽しみましょう。



(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

### 豊かな心 体験発表会 西小まつり

五霞西小学校

確かな学力や豊かな心の育成には、体験的な活動はとて大切でです。五霞西小では、各学年ごとに様々な体験活動を行っており、子どもたちの意欲を高めながら、楽しく学んでいます。その体験活動を活かして、10月22日の西小祭りでは、様々な学年発表が行われました。

#### 西小まつり

○1年生『あきいっばいランド』猿島少年自然の家で拾ってきたドングリや松ぼっくりを使って、「トトロ」や「クリスマスツリー」や「落ち葉のしおり」をお客さんたちに作ってもらいました。作り方を大きな声で発表し、丁寧に作り方を教えました。



○2年生『秋のフェスティバル』輪投げやボーリング、輪ゴム鉄砲など手作りの遊びを考え、たくさんの人に楽しんでもらいました。手作り景品をもらった児童は大喜びでした。



○3年生『オオムラサキのなぞ』総合

的な学習の時間に育てたオオムラサキ。その美しいオオムラサキのなぞを大公開。発表やクイズで上手に成長の様子を伝えることができました。



○4年生『できることからはじめよう 節電&リサイクル』総合的な学習の時間に調べた、節電やリサイクルの中から、自分たちにもできる身近なアイデアを発表しました。楽しいリサイクルおもちゃやメモ帳、しおりなどの手作りプレゼントもエコな工夫がされてきました。



○5年生『田んぼからのプレゼント』学校の田んぼで大切に育てたお米で、おにぎりをプレゼントしたり、ぬかやもみ、わらなどから作られたお手玉やリースなど田んぼから生まれた皆さんのプレゼントが用意されました。お米の大切さを改めて感じる発表になりました。



○6年生『西小40年の思い出』今年、西小創立40周年記念。その長い歴史を写真とともに振り返り、懐かしい木造校舎や教室を掲示し当時の様子を詳しく発表しました。西小を卒業した保護者は、懐かしき資料と発表に興味津々でした。



たくさんの方の保護者の方、地域の方に参加、協力していただき児童も意欲的に活動することができました。ありがとうございました。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
 ●町長(直通)  
 ☎(84)1550  
 ●総務課広報担当  
 ☎(84)1111(内線227)



#### 2月の納税

納期限：2月29日(水)です

国民健康保険税	8期	町民税務課	税務	G内線	253
後期高齢者医療保険料	8期	町民税務課	税務	G内線	251
学校給食費	11期	教育委員会	学校教育	G☎(84)	1462
保育料	2月分	健康福祉課	社会福祉	G内線	237
介護保険料	随時	健康福祉課	高齢者支援	G内線	239

#### 人口と世帯 (1月1日現在)

総人口	9,392人(-11)
男	4,715人(-1)
女	4,677人(-10)
世帯数	3,097世帯(±0)

※( )内は前月比