The 健康応援隊！

こころの健康

毎日元気にいきいきと生活できていますか。

私たちは、日常生活の中で、職場や家庭の環境や人間関係など、様々な刺激（ストレス）を受けています。

このストレスは人間にとって必要不可欠なもので、それ自体は病気ではありませんが、ストレスのたまった状態が続いてしまうと、こころだけでなくからだもトラブルを起こしてきます。

ストレスが原因でもたらされる疾患として、増えてきているのが「うつ病」です。

うつ病は誰でもかかる可能性があり「こころの風邪」にたとえられます。真面目で几帳面なタイプの人に多いと言われています。左記の自己チェックをしてみてください。

うつ症状の自己チェック

○毎日の生活に充実感がない
○これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
○以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうになった
○自分が役に立つ人間だと思えない
○訳もなく疲れたような感じがする

これらのうち2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて生活に支障が出ている場合は、うつ状態の要注意です。

体調の異変は「ストレスがたまっているよ」という、疲れた心からの警告。早い時期に、適切な治療をすれば軽症のうちに回復することができます。

周囲の人の気づきや理解も大切です。家族や親しい人の様子がどうもおかしいと感じたら、まずよく話を聞いてみましょう。そして必要な場合には治療に専念し、十分な休養ができる環境を作ってあげることが大切です。

ストレスがあるからこそ刺激的で充実した日々を過ごすことができるというプラス面もあります。ストレスを完全に完璧に取り去ることはできません。せめてためこまないように上手に付き合っていきたいものです。

（健康福祉課　保健師）

学校コーナー

外部講師が授業のお手伝い

五霞西小学校

社会人の方が授業を補助

確かな学力をつけるため、学校では、地域のなかで専門的な力をもったみなさんにご協力をいただき、授業のお手伝いをしていただいています。

稲作について学ぶ

のこぎりの使い方を学ぶ

書道の基本を学ぶ

構図や色づかいを学ぶ

絵や版画の描き方、書道、稲作り、のこぎり、かなづち、糸のこなどの使い方等、教員だけでは指導が十分にいかないところを、お手伝いをいただいて体験とともに感動ある授業づくりに努めています。

県土木課職員による出前授業

4年生を対象に、茨城県土木課の職員が来校し、土木事業についての出前授業を行いました。道路づくりや河川の整備、下水道等、私たちの生活に関わるたくさんのことについて、事業を行っていることを学習しました。

また、児童の質問にも、詳しく説明をしてくれました。

児童たちは、専門的な力の素晴らしさなどに触れ、意欲的に学習に取り組んでいます。こうした学習は、児童たちにとって生きた力となり、本校の求める児童像　学ぶ子、助け合う子、たくましい子の育成につながっていくものと考えています。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長（直通）
FAX (84) 1550
●企画財政課広報担当
☎ (84) 1111（内線221）

2月の納税　納期限2月28日(月)です

国民健康保険税	8	期	町民税務課	税務G 内線254
後期高齢者医療保険料	8	期	町民税務課	税務G 内線253
介護保険料	随	時	健康福祉課	社会福祉G 内線239
保育料	2月分		健康福祉課	社会福祉G 内線237
学校給食費	11	期	教育委員会	学校教育G 84-1462

人口と世帯（1月1日現在）

総人口	9,510人	(－ 1)
男	4,772人	(－ 1)
女	4,738人	(± 0)
世帯数	3,042世帯	(－ 3)

※（ ）内は前月比