

The 健康応援隊!.....♡

3月は「自殺防止月間」です

全国の自殺者数は平成10年、3万人を越え高い水準が続いていました。平成24年3万人を下回りました。平成24年、茨城県の自殺者数は700人を下回りました。五霞町の自殺者数は平成24年、1人で減少しましたが平成25年、6人となり自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は茨城県、国を上回りました。

	平成23年	平成24年	平成25年	
五霞町	自殺者数	4	1	6
	自殺死亡率	42.3	10.68	63.99
茨城県	自殺者数	704	623	617
	自殺死亡率	23.68	21.05	20.59
国	自殺者数	30,651	27,858	27,283
	自殺死亡率	24.28	21.99	21.25

◆最近ちゃんと眠れていますか?

2週間以上不眠が続くようなら、それは「うつ」かもしれません。

◆ここからだセルフチエック

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている
- 3 以前は楽にできていたことが今では、おっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない

ない

□5 訳もなく疲れたような感じがする

5項目中、2項目以上が2週間以上続いているたり、そのためつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている時には、かかりつけ医や保健所にご相談ください。
古河保健所 ☎(32)3021

◆一人で悩んでいませんか?

あなたには相談できる人がいます。

茨城いのちの電話

- ・つくば 毎日24時間 ☎029(855)1000
- ・水戸 毎日13時〜20時 ☎029(350)1000
- ・フリーダイヤル 毎月10日8時〜翌日8時 ☎0120(738)556
- いばらきこころのホットライン 平日 9時〜12時 13時〜16時 祝日・年末年始休 ☎029(244)0556
- 土・日曜日9時〜12時 13時〜16時 年末年始休 ☎0120(236)556

健康福祉課 社会福祉G ☎(84)0006(直通)

学校コーナー

卒業おめでとう!

72名の未来に幸あれ!



五霞中学校

平成26年度の最後の月になりました。中学3年生は今年9日によい卒業式を迎えます。9か年の義務教育を終えた72名の生徒たち。この五霞の地から新しいステージに羽ばたきます。



この3年生が昨年11月に県の芸術祭に猿島郡を代表して出場し、県民文化センター(水戸市)ですばらしい歌声を披露しました。合唱の出来栄がすばらしく、各方面からお褒めの言葉を頂きました。

〇私はもうすぐ「中学生」を卒業します。義務教育という過程から、それぞれの道に進む一歩を踏み出そうとしています。中学校3年間は私にとってとても充実しているものでした。一つ一つのものを部員皆で創り上げた部活動、クラス全体で協力した学校行事、どれも私の宝物です。そしてその宝物を作ってくれたのがいつも側で支えてくれた家族・友だち・先生です。ありがとうございます。

3年1組 松本 麗可

〇私は「卒業」と聞いてもまだ実感がありません。この間入学したような気がして、3年間はあつという間な気がします。3年間楽しかったこと、大変だったこと色々ありますが今となっては懐かしい思い出です。この思い出を忘れずに皆さんに感謝の気持ちを持って、卒業式を晴れやかに迎えたいと思います。

3年2組 堀越 優菜

〇私はこの3年間の中学校生活でたくさんのことを学ぶことができました。友だちとのコミュニケーションの取り方、部活で大切なチームワーク等、生きていくのに必要なことを学んだと思います。高校生になると、中学校よりも勉強や部活に大変なことも多いと思います。限られた時間を大切に使い、自分の夢の実現のためにがんばっていきます。

3年3組 小村 宗遵