

The 健康応援隊!

11月の健康

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、人間関係、家庭、仕事など様々な刺激（ストレス）を受けています。

生活をする上でストレスは避けて通ることはできません。ストレスを受けけること、それ自体は問題ではありませんが、ストレスを受け続け、たまってしまうと、心こころや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、増加傾向にあるのが「うつ病」です。

うつ病は、誰でもかかる可能性があります。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。
 - 以前は楽にできていたことが、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つ以上が当てはまれば、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、うつ状態の可能性があるので要注意です。

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です。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。

周囲の人の気付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させ、十分に休養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。ストレスを完全に取り去ることはできません。せめて、ためこまないように工夫して吐き出したり、軽くしたりと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

考え・進め
未来へ!



五霞中学校3年生は、一学期から学習相談、三者面談等を継続して行い、進路実現に向け全力でがんばってきました。3月9日には、卒業証書授与式が挙行されます。中学校の3年間は、忘れられない一生の思い出になったことでしょう。

◇卒業にあたって

3年 渡辺 ゆお

私は今、義務教育を終えようとしています。新しい制服に身を包み、中学校の門をくぐった日が昨日のことのように脳裏に浮かんできます。私は、どの行事よりも友達とのたわいのない会話が一番の思い出です。ずっと一緒に過ごしてきた仲間との別れは辛いけれど卒業はゴールじゃない。そう信じて、今日も私は一歩一歩進んでいます。



◇卒業はステップアップ

3年 中川 遥斗

卒業とは、次のステージのステップアップだと私は思います。私が今こうしてステップアップできる



のは、これまで自分を支えてくださった先生方、友達、そして家族の存在があったからです。多くの方々への感謝の気持ちを忘れずに、中学校で学んだことを生かして、高校生活も充実できるように頑張りたいと思います。

◇あいさつは一生の宝

3年 片岡 泉

私が中学校3年間で学んできたことは、大人になるために重要な事ばかりでした。あいさつをする事で、人との関係を深める大切さや何事にも進んで行動することの大切さ。卒業をひかえた今、これまでの自分を支えてきてくれた方々への感謝の気持ちでいっぱい입니다。だから、今まで学んできた事を生かし、社会に役立つ人になりたいです。

