

11月の健康

私たちは、日常生活の中で、様々な刺激(ストレス)を受けています。

生活をするうえで、すべてのストレスは避けて通ることはできません。子育ての不安、進路の悩み、病気の不安、介護疲れ、事業不振、過労など社会が多様化する中で私たちの日常生活で起きる問題は、一つだけでなく複雑にからみ合っています。

ストレスを受けること、それ自体は問題ではありませんが、ストレスが過剰に積み重なった場合、こころやからだもトラブルを起こしてきます。

こころのトラブルは、特別な人だけに現れるものではなく、誰もがかかりうる可能性があります。「自分は大丈夫。」と思っている人でも、慢性的な疲労や不眠・肩こりなどの身体的な症状があらわれたらストレスが原因かもしれません。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、真面目で几帳面なタイプの人に多いと言われています。



次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、今ではおつくづになった
- 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つ以上当てはまると、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、疲れたところからの警告です。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。
- こころの不調を感じている人は、自分で行動を起こすことが難しい状態かもしれません。周囲の人の支えが必要です。
- 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、十分な休養できる環境を作ることが大切です。

(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

五霞中学校三年生は、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。三月八日には、卒業証書授与式が挙行されます。中学校の三年間は、忘れられない一生の思い出になることでしょう。

◇私の貴重な思い出

三年 中村 文音



私が、三年間の中学校生活の中で強く印象に残っている行事は、職場体験です。私は、済生会栗橋病院で看護師の体験をしました。患者さんの髪を洗ったり、車いすを押ししたりとたくさん貴重な体験をすることができました。命を守る実際の現場を知ること、私は改めて働くことの大切さについて学べたと思います。この体験で学んだことを、将来に生かしていきたいです。

◇卒業にあたって

三年 古谷 優貴



私は今、卒業を迎えようとしています。入学した頃は何をやるにも不安で、初めての体験ばかりでした。けれど、三年間五霞中学校で過ごしてきて、見えていた景色も、友達とのたわいない会話も当たり前になっていました。当たり前前になっているからこそ、卒業することは、とても寂しいです。でも、一人一人が選んだ道なので、お互い励まし合い、前に進んでいきたいと思えます。

◇輝かしい三年間

三年 皆川 優希



三年間の中学校生活が終わりに近づいてきました。今、これまでの事を振り返ると、本当にたくさんの事が思い浮かびます。部活動、体育祭、修学旅行など、いろいろな出来事があり、その中でたくさんのお陰です。今まで学んだことを生かしてこれからも頑張ります。