

「こころの健康」について

4月、新しい学校や、職場など環境の変化があった方もいると思います。なにかと慌ただしい4月が終わり、5月の連休を過ぎるとなんとなく体調が悪い、気分がのらない、眠れないなどの変化を感じる方がいます。いわゆる「5月病」とも言われますが、もちろんこれは医学用語ではなく、病院を受診すると「適応障害」や「軽度のうつ病」といった診断名をつけられることがあります。

原因としては新しい環境に対応しようと努力する中、実は知らず知らずのうちにストレスを抱え込んでしまっていることがあげられます。この「5月病」が一過性のもので終わればよいのですが、改善しない場合や、以下のような症状が2週間以上続く場合には、「うつ」が疑われますので、専門家（精神科、心療内科）に早めに相談することをおすすめします。



- ・気分の落ち込み、憂うつな気分
- ・趣味などが楽しめない
- ・体重の減少または増加、食欲の減少または増加
- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまふ、どきどき、寝ても眠気がとれない
- ・気持ち焦るイライラしやすい
- ・疲れやすい
- ・価値のない人間だと思ふ、周りに対して申し訳なく思ふ
- ・思考力や集中力が低下する、決断が難しい
- ・いっそのこと消えてなくなりたいと思ふ

誰しも、こころの不調を抱える可能性があります。まずは、十分な休息をとり、栄養バランスのとれた食事を心がけること、そして無理をせずにストレスをためないこと、こころの健康を守りましょう。

健康福祉課 保健師

学校コーナー

豊かな感性とやさしい心を引き継いで



卒業ボランティア 3月7日

卒業を間近に控えた6年生が奉仕作業を行いました。感謝の気持ちを込めて、下級生の手が行き届かない非常階段や窓ガラスなど心を込めてきれいにしました。



奉仕作業の思い

6年間お世話になった校舎をすみずみまできれいにしました。在校生にたくした東小を快適に勉強のできる学校にするために、リーダーとしてみんなと支え合いながら、黙々とそうじをした。いろいろな人に「ありがとう」と声をかけられ、よい思い出になった。

6年 菊地 迦帆

私はトイレそうじをした。そんな汚れていないだろうと思ひ、行ってみると黒ずみが出てきたりごみが落ちていたりした。使っている証拠だと思ふ。それをきれいにしたので、とてもすっきりした。五霞東小学校に感謝しながら、卒業までの時間を過ごしたい。

6年 柿沼 歩花

奉仕作業をやったら、学校のいろいろなところがきれいになっていったのでとてもうれしかった。クラス全員で、学校のいろいろな所を同時に掃除することが

なかなかないので、貴重な経験になった。鼓笛引き継ぎ式 3月11日 4、5年生のみなさんへ

みなさんの成長をずっと見守ってきました。いつもみなさんは一生懸命でした。引継ぎの練習では、分らないところを恥ずかしがらず、積極的に上級生に聞いたり、上手な人を見てまねをしたりして、鼓笛に対する意欲が伝わってきました。演奏だけでなく準備でも、友だちの楽器を助け合って準備したり、楽器置き場を整頓したり最初から最後まで何事にも一生懸命でした。



もうみなさんに教えることはありません。私たちにできることは全てやり切りました。私たちは中学生になります。ずっとみなさんのことを見守っています。これからも五霞東小学校の伝統を守れるように、何があってもあきらめず、友だちと協力し合いながらがんばってください。

卒業生のみなさんへ
『あれだけ練習したのだから、鼓笛引き継ぎ式本番は自信をもってやらないと。』
そう、心に決めて指揮の笛を吹きました。
6年生が安心して卒業できるように、4・5年生みんな、力を合わせ心を込めて演奏できたと思います。
5月の運動会本番にはもっと成長した姿を見せたいので、またがんばる目標ができました。

5年 齊木 瑠香



姿を見せたいので、またがんばる目標ができました。