

## ストレスはこうして防ぐ

うつ病や自立神経失調症など、心の病気にかかる人が急増しています。人間関係、仕事、お金、子育て・・・ストレスの原因に思い当たらない人は、まずいないのではないのでしょうか。

こんな状況の中では、いつ、誰が、心の病気にかかっても不思議ではありません。ストレスを感じたら、意識的に気分転換を図りましょう。気づいたときに、ちよつと実践するだけでいいのです。その積み重ねが、ストレスから守り、心の病気を防いでくれるのです。

### ストレス状態をチェック

次の①～⑩の中で思いあたる事がいくつあるか、チェックしてみましよう。

- ① 疲れているのに眠れない
- ② 風邪をひきやすく、なかなか治らない
- ③ 午前中体がだるい
- ④ 根気がなくなつた
- ⑤ 性生活がおっくう
- ⑥ 近ごろ、酒や煙草の量が増えた
- ⑦ ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑧ 頭が重い。とくに午前中がひどい
- ⑨ お腹がはる
- ⑩ 集中力が落ちて



### ● 3つ以上ある場合

ストレス状態であり、その日のうちに解消するように心がけましよう。

### ● 5つ以上ある場合

かなりストレスがたまつています。意識して十分な睡眠や休養をとるように努めましよう。

### ● 8つ以上ある場合

体や心、生活上に不調が出てきているはず。治療が必要です。受診してください。

### ストレスをためない生活

できるだけ日々のストレスは、その日のうちに解消してしまいましよう。

#### ★ 昼型生活に戻る

夜型生活の人は昼型の生活に改善し、スムーズに就眠できるようにしましよう。

#### ★ 1日3食きちんと摂る

バランスの良い食事を摂り肝臓の機能を高め、免疫力をつけましよう。

#### ★ 快適な環境を作る

好きな音楽を聴いたり、好みの絵を飾ったり、リラックスできる空間を工夫しましよう。

#### ★ 緊張をこま切れにする

仕事の途中で1～2時間に1回休憩をとり、休日はのんびり過ごしましよう。

#### ★ 遊びをうまく取り入れる

趣味、自然の中のハイキング、温泉なども効果的です。



校門の脇のしだれ桜、大きないちよりの木、空にそびえる3本のメタセコイアの木、ミズバショウの咲く自然観察池など豊かな自然に囲まれて、伸び伸びと30名の児童が生活しています。この時期は、満開のしだれ桜の下でお花見給食を楽しんでいます。



和見小学校は、1年と2年は単式学級、3・4年と5・6年は複式学級で、全校生は30名です。教育目標は「よく学び、仲良く遊ぶ、たくましい子！」ですが、そのとおり、みんなとっても仲良しで、いじめやけんかは全くなく、一所懸命何事にも取り組み、がんばっています。毎日、ノー

チャイムですが、児童集会、朝会、体力づくり、清掃、もちろん授業も、時間をしっかりと守って行動できます。また、小さな学校なので、全校で行う行事がたくさんあります。入学したばかりの1年生も清掃班で隅々まで掃除をしています。5月には全校歩く遠足、6月には県民の日活動、10月には音楽祭の全校合奏、11月には収穫祭と学習発表会を兼ねた和見っ子祭り、年間を通して体力づくりの中で行う全校リレー等、どの行事も一人ひとりが活躍し、全員で協力して成し遂げる喜びを味わっています。

地域の方々とも、交通安全教室、県民の日活動の「レッツゴー和見探検」運動会、和見っ子祭り等で、ご協力やご支援をいただき、ふれあいを深めています。

まだまだ、和見小学校の素敵なところはたくさんあります。今年度も、このような良さを十分に生かして、30名の児童が元気に明るく楽しく生活できるように支援を行っていきたくと思っています。

# 広報文芸

## 俳句

乳首をさぐる仔牛や風光る  
親の背をはるかに越えし卒業子  
野びる摘む指に光がからみけり  
子等集ふ春泥の靴脱ぎ捨てて  
のどかさや雲大翼を押し展げ  
国造の碑に解けぬ文字鳥帰る

矢又 星 幸子  
松野 鶴川 良子  
馬頭 大金 キヌ  
吉田 国安 薫  
小川 和泉すみを  
谷田 荒井 大作

## 短歌

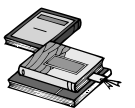
頑なに口閉ざしむし男の子のごと椿の蕾やうやく開く  
子等守り女手一つに生き抜きし母の忌日に紅梅匂ふ  
小授鶏も恋の季節か山里にチョットコイとは粹な声する  
おねえちゃんにもうすぐなるとはしやぎつつ幼はたんぼの絮毛をとばす  
人も風もやさしき町に移り来て三十余年の歲月思ふ  
冬を越す度に小さくなる母を励まして今年の桜見にゆく

馬頭 佐藤 節子  
馬頭 五月女トミノ  
盛泉 岡 イチエ  
谷田 岡崎 甫子  
小川 吾妻 洋子  
小川 佐藤 孝子

## 川柳

仕事あることを感謝で送る日日  
身を捨てて生きた戦後を母言わず  
麦踏み小麦に教わる立ち直り  
ばあちゃんの胸でよければ貸してやる  
雨垂れが教えてくれた打開策  
園児バス降りて飛び込む母の胸

小砂 笹沼 季子  
馬頭 松原悠起夫  
北向田 小林やすこ  
谷田 岡崎 甫子  
薬利 大疇 克明  
大山田下郷 佐藤 有紀



# 新着図書

那珂川町 図書館

## 『西遊記 上巻』



平岩弓枝／著（毎日新聞社）  
「俺はなにがあってもお師匠様と天竺へ行きたいよ」悩み、苦しみ、成長してゆく、師匠と弟子たち……。テレビでも話題を呼んだおなじみの物語を新解釈で描く平岩版「西遊記」。挿絵もお楽しみください。

## 『未来のきみが待つ場所へ』

宮本延春／著（講談社）  
小中学校と卑劣ないじめを繰り返され成績はオール1の落ちこぼれ。家庭内暴力と貧困に苦しみ、死ぬことも考えた。絶望の淵からはい上がった「奇跡の教師」が伝える、生きる力を与えてくれる感動の記録です。



## 『月あかりのおはなし集』



アリンソン・アトリー／作（小学館）  
「おじいさんやおばあさんが子どもだったころ、ようせいやばけものは、わたしたちのすぐ近くにいたんですよ。」ソクッとふしぎなアトリーの魔法の世界がいまよみがえります。

- ◇ 『高松塚古墳は守れるか』 毛利和雄／著（日本放送出版協会）
- ◇ 『生きていくを見つめる医療』 中村桂子・山岸敦／著（講談社）
- ◇ 『わが人生の歌がたり』 五木寛之／著（角川書店）
- ◇ 『朝日のようにさわやかに』 恩田陸／著（新潮社）
- ◇ 『佑樹 家族がつづつた物語』 斎藤寿孝・斎藤しづ子／著（小学館）
- ◇ 『なぞなぞゆうれい船』 石崎洋司／作（講談社）
- ◇ 『わにの二にくんのゆめ』 角野栄子／作（クレヨンハウス）
- ◇ 『ごびらっふの独白』 いちかわなつこ／え（ほるぷ出版）
- ◇ 『川の王さま オオサンショウウオ』 広島市安佐動物公園／編（新日本出版社）