

子育て講座 親子で一緒にアロマせっけんづくり
 日時: 4月15日(金) 10時~11時
 場所: 厚真子育て支援センター
 定員: 7組
 申し込み: 4月8日(金)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 おはなしのびっこ
 日時: 4月28日(木) 10時~10時30分
 場所: 厚真子育て支援センター
 定員: 7組
 申し込み: 4月21日(木)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 洗濯できるカトラリーケースづくり
 日時: 4月15日(金) 10時~11時
 場所: 厚南子育て支援センター
 持ち物: 好きな布(35cm四方)、裁縫セット(針・糸など)、
 ひも(巾着袋などに使うタイプ)、ループエンド1個
 定員: 7組
 申し込み: 4月8日(金)までに厚南子育て支援センターへ

Hello えいご・えいごであそぼう
 10時~10時30分
 ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
 開催日は情報誌をご覧ください。各センターに問い合わせください。

・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) 月曜~金曜日 9時~12時、13時~15時
 ・サークル活動(※予約制) 月曜~金曜日 13時~15時

短歌 あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十五号」から抜粋
 今朝に出で行く酪農ヘルパーの逞しき孫を見送る老婆
 今日もまた楽しく刹那生きていること明日になれば思い出となる
 母親が漬けし漬物思い出しやたらに思ふ母の姿を
 本郷 湯浅悦子
 豊厚真 山田志津
 豊厚真 石橋橋子

Vol.267
厚高インフォメーション
 Atsuma High school Information
 学校の取り組みをご覧ください。
 厚真高校ホームページ
<http://www.atsuma.hokkaido-c.ed.jp/>

■三送会 (1月21日)
 今春3月に卒業する3年生と1・2年生のお別れの会を体育館で開きました。生徒間の親睦を深め、高校生活も残り少なくなった3年生を気持ちよく送り出すために生徒会が企画・運営しました。全校生徒参加の〇×クイズ、思い出のストライドショー上映などで、一緒の時を過ごしました。

■3年学年末考査 (1月27日・28日・31日)
 スキー体験を通じてウイ

■1年・2年スキー体験学習 (2月4日)
 スキー体験を通じてウイ

■2年就職ガイダンス (2月1日)
 自分の考えや体験を発表し、意見交換を行うことなどを通して、社会人としての求められる基礎的能力の向上を図る目的で実施。大原出版株式会社の菊池静香氏と太田尋之氏が、講師を務めました。

■2年就職ガイダンス (2月1日)
 3年生にとって高校生活最後の考査。3年間の総仕上げの考査です。日ごろの学習の成果を十分に発揮できたでしょうか。生きることは学ぶこと、学ぶことは生きることです。卒業してから学ぶ続けましょう。

■生徒会4校遠隔交流 (2月7日)
 本校と虻田高校、穂別高校、苫前商業高校の生徒会が遠隔機器を活用して、放課後に交流しました。それぞれの高校の地域紹介やコロナ禍での学校行事の工夫など、お互いに情報を交換して有意義に交流しました。



スキー体験学習

健康情報

今月の担当
 臨床心理士
 すぎやま こうへい
 杉山 効平

気を付けたいところの不調 ~ うつ病 ~

うつ病とは
 今や「うつ病」という言葉を知らない人はいないでしょう。誰でもストレスが続くとうつ病になる可能性があります。決して珍しい病気ではありません。うつ病とは、「こころの弱さ」や「怠け」ではなく、「エネルギー切れ」の状態です。それによって、「気持ち落ち込む」や「何をしても面倒」などさまざまな症状が現れます。また、つらい症状が続くと、「自殺以外の解決方法が考えられない」という「こころの視野狭窄」状態に陥り、自殺という最悪の事態を招く危険性のある病気です。

うつ病を予防するためには
 ストレスを感じた際に、出来る範囲で自分をケアする「セルフケア」を行い、上手にストレス発散することが大切です。次に挙げるのは、セルフケアの一例です。こちらに載っていないものでも、皆さんが普段行っている楽しいことや、くつろぎの時間を意識的に日常生活に取り入れていきましょう。

うつ病が疑われたら
 使い過ぎたエネルギーを回復させるために、休養が必要です。また、場合によっては、お薬による治療も必要となります。そのため、まずは専門家(医師・保健師・臨床心理士など)への相談をお勧めします。

健康推進グループ(☎26-7871)では、保健師・臨床心理士が随時相談を受け付けています。相談内容が他人に知られることはありません。気になる症状があれば、遠慮なくご相談ください。

(表) うつ病自己チェックリスト
 以下の項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちや、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性あります。

- 毎日の生活に充実感が無い
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたように感じる

出典: うつ対策推進方策マニュアル 都道府県・市町村職員のために (厚生労働省地域におけるうつ対策検討会/2004年)

- おいしいご飯を食べる
- お茶を楽しむ
- 散歩をする
- 好きな音楽を聴く
- 深呼吸をする
- アロマをたく
- 自分の気持ちを信頼できる人に話す
- 人に言ってもらって嬉しかった言葉や励ましの言葉を思い出す
- ストレスを感じることを紙に書いて整理する

