

こころのやすらぎ



心理相談員
浅川佳子

春よ来い

作詞：相馬御風
作曲：弘田龍太郎

春よ来い 早く来い
あるきはじめた
みいちゃんか
赤い鼻緒の じよじよはいて
おんもへ出たいと
待っている

春よ来い 早く来い
おうちのまえの
桃の木の
つぼみもみんな ふくらんで
はよ咲きたいと
待っている

最近、思ったことが、「暖かくなる日はもう少し待てばいいのかな」。庭の木々のつぼみはいつごろふくらむのか

な。」「と思ったとき頭の中に浮かんだ童謡です。皆さんも春の訪れを待っているのでしょうか。



各学校では卒業式が行われます。卒業されるお子さんのご家族の皆さまには、お祝申し上げます。

お子さんを見ると、ここまです成長したことや学校に通わせたことなどが、数多く思い出されたりするのではないのでしょうか。

また、子どもを卒業させる一つの段階を通り越させた熱い思いもあるのではないかと思います。

担当をしている小学校は卒業式に向けて先生方や在校生

が準備に取りかかっています。在校生の一年生から五年生

は今までお世話になった先輩六年生へ「ありがとう」と思う気持ちをこめて当日に備えて練習をしています。

全校児童の思いが一つになつて卒業生を迎え、感謝をこめて送ることができるとかと思えます。



卒業される中学校三年生の皆さんと私は北小学校、南小学校の在校生の時に関わらせてもらっていました。

皆さん「卒業おめでとうございます」

時が過ぎるのは早いもので

す。「もう卒業式を迎えることになったのね。」と強く感じます。関わりを持たず生徒が卒業をする。そして自分で決めた新しい道に一步踏み出して歩いて行く。

このような成長ぶりを見ることができてとても嬉しいことです。またその姿を見させてもらっていると、私にも励みになり「がんばろうー」という思いにさせてくれます。

「絶対にがんばるぞ!!」と思う気持ちもあるのですが気がくじけてしまっている時などは、自分自身にプレッシャーがかかることがあるのでプレッシャーがかからないように、受け止められる言葉を自分自身に投げかけています。

しかし、自分の意志を表すことや自分自身を強く持つことも、時には必要だと思おうので、ひとことひとこと自分に合った力強い言葉「がんばる」を探して行こうと思います。このように考えることができるのも、子どもたちのおかげのようです。

「どうもありがとう」



子どもたちから教えてもらったり、学ばせてもらうことはたくさんあります、これからも一緒に成長していきたいと思えます。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みやの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽ににご相談ください。

相談日・相談時間

相談日：水曜日
相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室
相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。



●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。



高血圧ってどんな病気?

血圧とは、血液が血管の中を通るときに、血管にかかる圧力のことで、心臓が収縮して血液を押し出す瞬間にかかる強い圧を 最高血圧(収縮期血圧)、収縮した後に心臓が広がる際のいちばん低い圧を最低血圧(拡張期血圧)といいます。

●高血圧だと何が悪いの?

血管を流れる血液の圧が高くなると、常に血管に刺激がかかり、動脈が傷みやすくなります。また同時に血液を高い圧で送り出している心臓も疲弊してしまいます。このような状態が続くと、次第に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全など重大な疾患を引き起こす要因となってしまいます。

●高血圧になりやすい人は?

- 濃い味付けのものが好き
 - 野菜や果物はあまり食べない
 - 運動をあまりしない
 - 家族に高血圧の人がいる
 - ストレスがたまりやすい
 - お酒をたくさん飲む
 - たばこを吸う
 - 血糖が高め
 - 揚げ物や炒め物など脂っぽい食べ物が好き
- など、これらの項目に当てはまる人ほど注意が必要です。

●高血圧を予防するには?

- 塩分を減らすこと
- 肥満を解消すること
- 適度な運動を習慣にすること
- たばこをやめること
- 食物繊維を摂って便秘解消に努めること

またこの季節は特にトイレや浴室などを暖め、寒暖の差に注意する必要があります。

高血圧には特有の自覚症状はないといわれます。早めに発見するためにも、日ごろからの血圧測定や、年に一度の健康診断の受診が重要になります。

健康ウォーキングモニターを募集しています

昨年、健康推進係長のメタボ解消大作戦に取組み5ヵ月で目標を達成することができました。健康推進係では健康ウォーキングを始めた方に体重などを計測させていただき、保健師が健康増進のアドバイスをさせていただきたいと考えています。今よりも健康な生活をおくるために大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

お詫びと訂正

広報やまゆり2月号7ページ「マンモグラフィ検診・子宮頸がん検診を受けましょう」の記事の中で誤字がありました。訂正しお詫びいたします。

- 誤** また、手術後の治療は東京女子医科大学…
- 正** また、手術などの治療は東京女子医科大学…