

急ピッチで進む!!

日置中学校改築工事

シンボル大杉の搬入

昨年六月に着工された日置中学校の改築工事が二月末の完成を目指し、急ピッチで進んでいますが、去る十二月十七日、中学校全生徒及び日置小学校六年生の見守る中、シンボル杉二本が搬入されました。この杉は、樹齢約百三十余年及び八十余年の年輪を刻んだ大杉で、日置町の未来を背負って、強く・たくましく・すこやかに育つことを願

い南野有佑さん（大内山下）、池永彌生子さん（矢ヶ浦）の二人より寄贈されたものです。大きい方の杉は、直径約一・五メートル、重さ約二トン、全長十五メートルのもので、二十

トン吊りの大型クレーン車により冬の青空に高くつり上げられ、ゆっくりと屋根部分から生徒用昇降口に設置されました。

新しくなる校舎は、鉄筋コンクリート造3階建て、延面積二千五百平方メートルのレトロ調を生かしたモダンな建物です。



改築中の校舎に搬入されるシンボル大杉

こんにちは！ 保健婦です

元気で のりきろう 更年期

新春を迎え、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

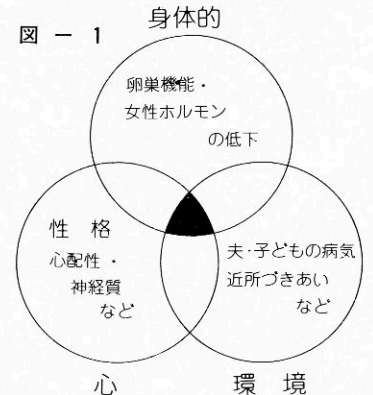
年頭にあたって、健康な生活についてもう一度考えてみましょう。健康とは、主に身体のことと考えられていますが、身体がいくら健康でも、心に悩みや不平不満があつたり、環境の問題例えば、ご主人や子どもたちの病気や身近な人たちとの不和などがあれば、それは健康な生活とはいえません。

中高年女性の健康を考えると、更年期障害があります。症状は表①のように多種ですが、身体症状と精神症状が入り混じって出現してくることが特徴です。原因には、身体・心・環境が関係しており、症状が軽いか重

いかは、それぞれの原因の程度が大きいか、小さいかに影響されます。（図1のとおり）



図 - 1



調子が悪いと心配する場合、案外、心の不安や不満、環境に問題があることが多いようです。この更年期をいかに乗り切ることができるかについてお話しします。

まず第一に、更年期は女性が必ず通らねばならない道であり、ほとんどの女性が身体、精神的不調に苦しめられる時期ではありますが、必ず通過できる。

次に、不快な症状に対しては、お医者さんに症状を軽くしてもらいながら、自分自身の力でこの時期を乗り越えようという積極性をもつことが、更年期をより早くかつ楽に乗り越えるコツです。『苦しい更年期の後には、平穏な老年期が来る』という自信と認識が大切です。

表 - ①
更年期障害の症状と頻度

症 状	%
心悸亢進	32.0
冷え性のぼせ	25.2
頭痛	22.3
頭重感	38.1
めまい	35.3
しびれ感	34.4
腰痛	24.2
肩こり	36.5
食欲不振	37.9
疲労感	16.8
不眠	38.3
ゆううつ	29.5
いらいら	—
不安感	—