



2年 高見 悠真 さん



2年 工藤 衣咲 さん



3年 池田 唯留 さん



3年 高橋 虎之介 さん



3年 本田 奈々恵 さん



3年 花松 泰河 さん



4年 高見 煌太 さん

『夏休みの作品展』 Art Museum
小さな美術館 ～豊丘小学校～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



かめだ みおん ちゃん



ながい ひなたくん



たてやま かやの ちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室



「病は気から」という言葉があるように、こころと体は密接につながっています。こころの病気は風邪と同じで、誰でもかかりうる病気です。悪化させてしまう前に、こころのサインに気づきましょう。



こんな症状、ありませんか？

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- 食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める

《周囲の人が気づきやすい変化もあります》

自分では体の不調を感じていても、こころの病気とは気づけない場合があります。その人らしくない行動が続いたり、生活面で支障が出ていることに気づいた場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 不満、トラブルが増えた
- 遅刻や休みが増えた …など

一人で悩まず相談しましょう

●相談窓口

- ・北海道いのちの電話 (毎日 24 時間) ☎ 011-231-4343
- ・よりそいホットライン (毎日 24 時間) ☎ 0120-279-338
- ・北海道立精神保健福祉センター (月～金 8:45～17:30) ☎ 011-864-7000
- ・紋別保健所 健康推進課 健康支援係 (月～金 8:45～17:30) ☎ 0158-23-3108
- ・雄武町役場 保健福祉課 保健係 (月～金 8:30～17:15) ☎ 84-2023

話したいことがまとまらなくても構いません。むしろ、こころの整理が難しくて悩みや苦しみが強いこともあるのです。今の状態をそのまま受け止めてもらおう、というくらいの気持ちで、まずは相談してみませんか？ 秘密は守られますのでご安心ください。



問保健福祉課保健係