

# Everyone's infirmary

みんなの保健室

## 『こころ』の健康づくりについて

4月から5月は季節の変わり目でもあり、進学や就職などで環境の変化も大きく、心も体も疲れやすい時期です。

ストレスが多いと、風邪などの感染症や心臓病などの病気にかかりやすくなります。健康な生活をおくるためには、まず『こころ』が元気であることが大切です。

## 『こころ』や『からだ』に現れるさまざまなサイン

### <こころのサイン>

- 気分が落ち込む
- イライラする
- 憂鬱だ
- 物事に集中できない
- 悲しいと感じる
- 理由もなく不安になる
- 落ち着かない



### <からだのサイン>

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- めまい、耳鳴りがする
- 疲れがとれない
- 肩こり、頭痛がある
- 食欲がない
- よく眠れない



## 『こころ』の健康を保つために大切なこと

- ① 良質な睡眠をとる(1日6～7時間程度)
- ② 1日3食バランスのとれた食事の摂取
- ③ 適度に体を動かす
- ④ 趣味など自分が夢中になれることを持つ
- ⑤ 入浴はシャワーだけで済ませずに、湯船につかって疲れをとる
- ⑥ 日光に当たる

## こころの不調を感じている人へ

一人で悩んでいませんか。悩みがある人、困っている人をサポートするためのさまざまな取り組みがあります。

次の相談先のほか、健康推進課保健係(0158-84-2023)でも相談できます。

【電話やSNSなどで相談ができます】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556  
平日9時～21時  
土日祝10時～16時



子ども相談支援センター

☎ 0120-3882-56  
24時間対応  
※メール相談あり



チャイルドライン

(18歳までの子どもたち)  
☎ 0128-99-7777  
毎日16時～21時  
※SNS・チャットでの相談可



まもろうよこころ

(厚生労働省特設サイト)



よりそいホットライン

☎ 0120-279-338  
24時間対応  
※SNS・チャットでの相談可



健康推進課保健係

# Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊  
地域の拠点活動支援員  
江田 太一さん

新年度が始まってから早くも一ヶ月が経ち、進学や就職などをされた人たちは、新しい生活にも慣れてきて、落ち着く頃かと思えます。

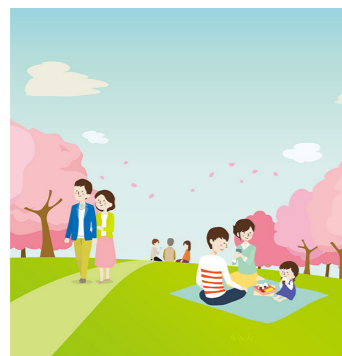
自分も初めて一人暮らしを始めたときは、料理が全然出来なかったり、住み慣れない家に戸惑ったり、初めて会った人との会話など、右も左も分からず新しい事に不安を感じ、大変だったことを今でも覚えています。

その反面、同じ境遇の新たな友人ができたり、一人暮らしをしていく中で自分の新たな一面を発見することができたりと嫌な事ばかりではなかったと思います。

さて、話しは変わりますが、5月

で思い浮かべることと言えば、アスパラガスや春キャベツ、山菜などの旬な食べ物やお花見などがあると思いますが、自分はこの時期になるとだいたい友人たちと花見に行き、ジンギスカンを焼いて食べていました。札幌や旭川方面では桜が咲いている地域が多く、とても綺麗だったのを今でも覚えています。

5月中旬になると道の駅の裏にある桜公園など雄武町内でも、桜があちらこちらに咲きます。風の丘公園の奥にある林道にも桜がとても綺麗に咲くので、気分転換にはピッタリな場所です。晴れたときには散歩してみるのもいいのではないのでしょうか。



※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

# Kids

わんぱくキッズ(若草保育所) ～おおきになったら～



えんどう  
そうたくん

悟呂(シリンボンボール)



ながの  
たけしくん

ママーゲロ