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、心身ともに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。

こころの健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めにサインに気づき、うまく付き合うライフスタイルを身につけることが大切です。

『こころ』や『からだ』に現れるサイン

<こころのサイン>

- □気分が落ち込む
- □イライラする
- □憂鬱だ
- □元気が出ない
- □理由もなく不安になる
- □落ち着かない

<からだのサイン>

- □下痢または便秘が続く
- □めまい、耳鳴りがする
- □過食気味になる
- □肩こり、頭痛、腹痛がある
- □食欲がない
- □よく眠れない

『こころ』の健康を保つためには

①良質な睡眠をとる（１日６時間以上）
②１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ゆっくりと腹式呼吸をする
⑤ゆったりお風呂に入る
⑥日光に当たる
⑦好きな音楽を聴く

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。悩みがある方、困っている方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

チャイルドライン
（18 歳までの子ども専用）
☎ 0120 - 99 - 7777
毎日 16 時～ 21 時
※ SNS・チャットでの相談可

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

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

まもろうよ こころ
（厚生労働省特設サイト）

問健康推進課保健係

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

今回、図書館から社会教育係に異動になりました地域おこし協力隊の江田です。３月末頃に急な異動の話があり、正直驚きました。

今まで事務仕事をあまりやってきたことがなかったので右も左もわからない状態でのスタートとなりましたが、少しずつできる事を増やしていき、各施設の管理や行事などを担えるように頑張っていきたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。

前年度の図書館での活動では北方資料デジタルライブラリーという、昔、雄武町にあった施設や行事の写真をホームページに載せていく作業を行ったり、企画展示では「春を楽しもう！」として春に関する本としてお花見や植物菜園などの本の展示、２月・３月の毎週水曜日に「スマホ相談所＆移動図書館」などを行いました。

「スマホ相談所＆移動図書館」では、ある程度スマホ（スマートフォン）を使えるのですがＡｎｄｒｏｉｄ、ｉＰｈｏｎｅ、らくらくホンなど機種ごとに操作の仕方やボタンの配置などが違うので最初は、このイベントをやるのが少し不安でした。しかし、図書館にあるスマホに関する本を読み、再度アプリの使い方や操作の勉強をすることで、こんな使い方があったのかと関心を持つ事もありました。

今回の「スマホ相談所＆移動図書館」の活動を通して、知っているようで意外にも知らなかったことが多くあると感じました。また、スマホの使い方の説明する際に、わかりやすく伝えるにはどうしたらいいかを考える場面が何度かありましたが、町民の皆さんにスマホ操作ができるようになったと喜んでもらえることに自分自身やりがいを感じ、とても良いイベントになったと思いました。

今後は町民センターが職場となり、町民センターの使用の申請や会場設営、スポーツセンター・農村広場（野球場）・テニスコートなどの整備などやることが多い部署になりますが自分の行動によって少しでも誰かに喜んでもらえるような活動を今後もしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

※地域おこし協力隊でこ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）～おおきくなったら～

サーティワンのおみせやさん

なかた
ゆうの ちゃん

ギャル

なかた
はづき ちゃん