

保健師だより



春のストレスに要注意

春は、気候の変化に加え、暮らしの環境にもさまざまな変化が生じ、心と体にストレスを受けやすい季節です。精神面を支える自律神経も乱れがちになり、気付かないうちにうつ状態になる危険性もあります。

心と体のバランスを整えて、ストレスに負けない快適な春を過ごしましょう。

■ストレスの原因

【急激な気温の変化】

「三寒四温」といわれるように、急激な気温差が生じる時期です。日々の気温変化に体が慣れず、体温管理を行っている自律神経のバランスが崩れやすくなります。

【生活環境の変化】

入学や就職、引越しなど、新生活のスタートに伴い、生活リズムや人間関係など、身の回りの環境に大きな変化が生じ、慣れない毎日の中でストレスを感じやすくなります。

【アレルギー症状】

スギをはじめ、さまざまな植物の花粉が飛散し、花粉症などのアレルギー症状を起こす方が多くなります。症状が長く続くと集中力などが低下し、ストレスにつながります。

■心身のバランスを整える4カ条

1. 規則正しい生活リズム

起床・就寝・食事の時間をなるべく一定にし、リズムを崩さないようにしましょう。

2. 栄養バランスのよい食事

毎日の食事で、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を取りましょう。

3. 十分な休養

休日は、のんびりと過ごす時間もたいせつにし、リラックスして過ごしましょう。

4. 適切な体温調節

すぐに脱ぎ着のできる服を重ね着するなど、気候に合わせた体温調節を心掛けましょう。



Health and Fitness

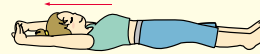


●保健センター 89-0610
詳しい情報は

就寝前のリラックス「快眠体操」

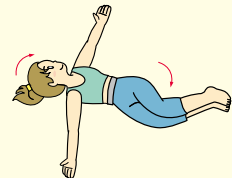
たまってしまったストレスを和らげるためには質のよい睡眠が重要です。心と体の緊張をほぐし、リラックスして眠りにつきましょ。

① 背伸び



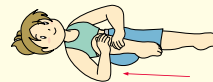
両手を頭の上で組み、手の平を外向きに返して、思いきり背伸びをする。ゆっくり3回繰り返す。

② 腰ひねり



両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左に向け、両膝をそろえたまま足を右に倒す。左右交互に3回繰り返す。

③ お尻伸ばし



右足を両手で抱えて胸までゆっくり引き寄せる。左右交互に3～5回繰り返す。

④ 脱力



両手・両足を上げ、ぶるぶると震わせる。全身の緊張がほぐれたら、手足を自然に下ろす。



頭痛・腹痛・倦怠感など、原因不明の体調不良や、睡眠に支障を感じるなどの症状が長く続く場合は、専門医に相談しましょう。

男性のための健康体操教室

日時 ▶ 5月16日～6月20日の水曜日(全6回)

13:30～15:00

会場 ▶ 総合体育館

内容 ▶ 初心者向けの体操、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動

対象 ▶ 市内に在住の男性

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

健康体操グループ一覧表への掲載希望グループを募集

市では、市内で自主的に活動している体操グループ(営利目的の団体を除く)を、一覧表で紹介しています。この一覧表への掲載を希望するグループは、5月18日(金)までに、保健センターへ、問い合わせてください。

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	5月25日(金) 13:15~13:30	妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐパパママ教室(おふる編)	5月 7日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
もうすぐパパママ教室(抱っこ編)	5月12日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	5月 8日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	5月14日(月)・28日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一步	5月12日(土) 9:45~10:00	平成30年 2月・3月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	5月11日(金) 9:45~10:00	平成29年12月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	5月25日(金) 9:45~10:00	平成29年12月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	5月 9日(水) 9:45~10:00	平成29年 8月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	5月16日(水) 9:45~10:00	平成27年 6月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	5月11日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	5月15日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	5月 2日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成29年10月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	5月10日(水) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	5月 8日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	5月16日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月23日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	5月28日(月) 9:30~10:30	保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	5月10日(水)	平成29年12月21日~31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	5月22日(火)	平成30年 1月 1日~10日生まれ	
	5月30日(水)	平成30年 1月11日~22日生まれ	
1歳6か月児健診	5月 9日(水)	平成28年10月11日~20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	5月17日(水)	平成28年10月21日~31日生まれ	
	5月23日(水)	平成28年11月 1日~10日生まれ	
	5月29日(火)	平成28年11月11日~20日生まれ	
2歳児歯科健診	5月18日(金)	平成28年 4月21日~30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
3歳児健診	5月15日(火)	平成27年 2月 1日~10日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	5月25日(金)	平成27年 2月11日~20日生まれ	
	5月31日(水)	平成27年 2月21日~28日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	5月 9日(水) 9:30~11:40	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	5月28日(月) 13:30~15:40		
健康相談	5月14日(月) 9:00~12:00	生活習慣・健康に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	5月22日(火) 13:30~15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	5月29日(火) 9:30~11:30	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)