

はればれ通信



その後、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

4月になり、進学・就職等で新しい生活をスタートされた方も多いのではないのでしょうか。新しい生活はうれしいこともあります。本人や家族にとって緊張の続く毎日とも言えますね。疲れはたまっていませんか？

がんばりすぎの「こころ」も「からだ」にもちょっと一息を！

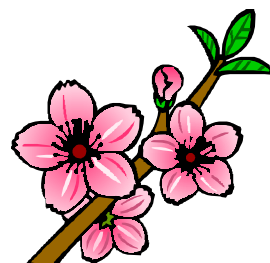
「眠れてますか？」を合言葉に ～働き盛り世代の キャンペーンを実施中～

秋田県では、「心の健康づくり・自殺予防対策」の一環として、不眠などの睡眠障害をキーワードとする「うつ病」の早期発見・受診を促進するため、3月からキャンペーンを実施しています。

お父さん、ちゃんと眠れてる？

【こんなことはありませんか？】

- ・ 疲れているのに 2週間以上眠れない
- ・ 食欲がなく 体重が減っている
- ・ だるくて意欲がわかない



※こんなことに気づいたら・・・

- ・ そんな自分に気づいたら
まず、だれかに話してみましよう。
- ・ 家族が気づいたら
本人と話してみましよう。
- ・ 心配なことがありましたら
お気軽に、かかりつけ医や専門の医療機関や
保健所などにご相談ください。



家庭・職場・ご近所で気になる人に声かけを。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

「春が来た」

1. 春が来た
春が来た
どこに来た
山に来た
里に来た
野にも来た

2. 花が咲く
花が咲く
どこに咲く
山に咲く
里に咲く
野にも咲く

3. 鳥がなく
鳥がなく
どこでなく
山でなく
里でなく
野でもなく



ストレス たまっていますか？

自分に合ったリフレッシュの方法を何か1つでも生活にとりいれてみましょう！

SPORT **運動** 楽しく適度な運動は、こころもからだも快活にします。
～ ああ、いい気持ち

TRAVEL **旅行** 隣の町を歩いたり、週末にハイキングに行くだけでも気分転換に。
～ 気分すっきり

RECREATION **リクリエーション**
一人遊びより、だれかと一緒に「お茶っこ」飲んで、おしゃべりを。
～ ああ、楽しい

EATING **食生活** バランスのとれた食事を。でもたまにはちょっとぜいたくも。
～ おいしいなあ

SLEEP **睡眠** 12時には寢床に入り、十分な睡眠を。
～ ああ、よく寝たなあ

SMILE **笑顔** 笑顔はこころを明るくします。まずはにっこり。
～ 気持ちもにっこり

我が町のサポーター

です。

編集後記(∩o∩)

今年は春というのに寒暖の差が大きく、大変ですね。さて、4月から保健所の担当が変わりました。これまで同様、よろしく願います。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5170

