

はればれ通信



皆様いかがお過ごしですか。この世界に新型コロナウイルスが登場して1年が経過しようとしています。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などのさまざまな感染症も流行する時期です。手洗いやマスク着用等、感染症対策を徹底されていることと思いますが、そんな中、心の健康はいかがでしょう。一息ついたときには、自分の心の声にも耳を傾けてください。

新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じていませんか？

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方にさまざまな変化があらわれることがあります。

【気持ちの変化】

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・あのときああしておけば良かったと自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

【からだの変化】

- ・疲れやすい
- ・目まい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲不振、過食
- ・眠れない
- ・悪夢、同じ夢をくり返し見る

【考え方の変化】

- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくり返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉、悲観的な考え方になる

- ・このような状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる正常な反応』です。
- ・食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。手洗いやうがいなど、基本的な感染予防対策も大切です。
- ・このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。



～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時は相談できます～

こころの電話相談 018-831-3939
 <月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時
 ※12月29日～1月3日を除く
 対象は、秋田県内にお住まいの方です。
 ※匿名で相談可能です

秋田中央保健所
 精神保健に関する相談：018-855-5171
 自殺予防に関する相談：018-855-5170
 平日 8時30分～17時

気をつけよう！マスクのあれこれ

<つける時のポイント>



鼻・あごを
おおいましょう
鼻・ほほのすきまに
ご注意！



鼻出し **×**



あご出し **×**

<つけている時のポイント>



マスク
(特にフィルター部分)
にさわらないように
しましょう



あごマスク **×**

さわったら
すぐに手を洗う



<外す時のポイント>



耳うしろのゴム
部分を持って
上げてはずす

ひも部分以外は
さわらない



すぐに捨てる

捨てたら
すぐに手を洗う



👉 今号のレシピ 👉

レタスとチーズの海苔サラダ

○材料（2人分）

レタス … 80g
春菊（葉先）… 10g
チーズ（裂けるタイプ）… 1本（25g）
焼き海苔…全型1/2枚

- 粒入りマスタード…大さじ1/2杯
- ポン酢しょうゆ（市販品）…小さじ1杯

○作り方

- ① レタスは大きめの一口大にちぎる。チーズは食べやすく裂く。春菊は、洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボールに調味料●を入れて混ぜ、レタス・春菊を加えて軽くもむ。
- ③ しんなりとなったらチーズを加え、海苔をちぎって入れてさっくり混ぜる。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

エネルギー 61cal	たんぱく質4.0g	脂質 4.1g
炭水化物 2.6g	塩分0.7g	



おつまみに
ピッタリの
減塩レシピです

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

新型コロナウイルスの影響が長期にわたり、私たちの生活も一変しました。この『はればれ通信』も今年度は今回一度のみの発行となります。まだまだ耐え忍ぶことも続きそうですが、丑年の一年は、幸せが「ギューギュー」に詰まった一年になりますように。

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



めざせ健康寿命日本一！