

わが家のホープ

この人に懸ける

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。

越野 みお ちゃん

お父さん：杏星さん
お母さん：萌さん
住まい：若竹



遠藤 なぎさ ちゃん

お父さん：聖幸さん
お母さん：智恵美さん
住まい：太田



佐藤 ゆう ちゃん

お父さん：弘之さん
お母さん：沙也加さん
住まい：松葉



大丸 あき ちゃん

お父さん：拓也さん
お母さん：未来里さん
住まい：宮園



長崎 そう ちゃん

お父さん：亮さん
お母さん：織江さん
住まい：若竹



高江洲 るか ちゃん

お父さん：真さん
お母さん：裕香さん
住まい：宮園



しなやかで元気な心を維持するには、自分のストレス状態を把握し、セルフケアをすることが重要です。日頃から、心の不調を寄せ付けない生活習慣を心掛け、自分や家族、友人の変化に気づき対処できるよう意識し、無理のない範囲でできることから実践してみましよう。

【自分でできるメンタルケア】

① 疲れているときは早めに寝て十分な睡眠をとり、1日の疲れをリセットする

② 長時間同じ姿勢でいることを避け、首や肩を回したり少し歩くなど、小まめに体を動かす

保健福祉課健康推進係による
「健康」についての情報をお届け！

けんこう掲示板

こころといのちを支えるために



- ③ さまざまな食材を取り入れた規則正しい食事を心掛ける
 - ④ 「今日は何をしよう」と迷うことがストレスや疲労につながることもあるため、無理のない日課を決める
 - ⑤ 人と積極的に会話をしたり、ペットやロボットなどに気持ちを伝えてストレスを発散する
 - ⑥ 休日の運動や旅行などは、疲れがたまりがちになるため、疲れているときはのんびり過ごす時間を作るなど、休日の過ごし方を工夫する
- 【周りができるメンタルケア】
- ① 自分から積極的にあいさつ・声掛けをする
 - ② いつもと様子が違ったら「何かあった？」と優しく声を掛ける
 - ③ その日の楽しかったことや失敗したことなどを共有し、コミュニケーションをとる
- 【こんな時には受診を】
- ▽ 疲れているのに、2週間以上眠れていない
 - ▽ 食欲がなく、体重が減っている
 - ▽ だるくて、意欲がわからない