

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。



上 城 希叶愛 お父さん: 功男さん お母さん: 美奈さん 住まい: 港町



山手朝登 お父さん:新太郎さん お母さん:真弓さん 住まい:白浜

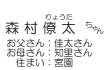


福井結愛

お父さん: 和彦さん お母さん: 奈美さん 住まい: 片無去

ちゃん

かいと ちゃん 塚田海翔 お父さん: 裕輔さん お母さん: 春奈さん 住まい: 若竹





ことは 中村琴葉粉 お父さん:洋介さん お母さん:結香さん 住まい:奔渡



ちゃん 吉田彩桜 お父さん: 昌弘さん お母さん: 真矢さん 住まい: 松葉



山 根 姫 音 ち_{ゃん} お父さん: 佳之さん お母さん: 詩穂里さん 住まい: 奔渡



わが街の 健康応援団

『6月病』に なっていませんか?

▶問い合わせ/健康づくり係☎53-3333

【心のチェック】

- □ やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- □ 気持ちが落ち込んで、楽しいことがないと思う □ 気持ちが落ち着かない
- 口 イライラして怒りっぽくなる
- □ 先々のことを考えると不安や焦りを感じる

【体のチェック】

- □体がだるく、疲れがとれない
- □ 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- □ 頭が重く感じる、頭痛がする
- □ 寝付けない、何度も目が覚める
- □ 食欲がない。食事がおいしく感じない

当てはまる項目が、

- ・2~4個なら→6月病予備軍
- ・5~7個なら→6月病が進行中
- ・8~10個なら→すぐに対処が必要と考えられます

窓口へご相談ください。 スト とることも大切です。保健師や専門機関 にしましょう。 分のペースを一定に保つことが大切です。 何かおかしいな?』と思ったときは、 6月病』を長引かせないため レスはこまめに解消し、 3食の食事時間を規則正しく守 ため込まない に、 まず の相 休養 ŋ Ú また、 起床

自

やスト す。 気候の変化に慣れてきた6月に、 で続く『6月 ていますが、 ことがあると思います。 やすい』『落ち込み気味』 な 13 皆さんはどうでし の環境の変化により『よく眠 かチェックし レスが心身の 病』があるそうです。 最近ではそのような不調が てみましょう。 不調となっ じょう 』といっ よく『5月病』と言わ か。 た不調 当てはまるも て表れるようで たまっ れない』 生活や仕 を 感じる た疲 6月 事 疲