

# この人に懸ける わが家のホース

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。



ののかちゃん  
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



あさとちゃん  
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



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



りょうたちゃん  
森村僚太  
お父さん：佳太さん  
お母さん：知里さん  
住まい：宮園



ゆなちゃん  
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



かのんちゃん  
山根姫音  
お父さん：佳之さん  
お母さん：詩穂里さん  
住まい：奔渡



ことほちゃん  
中村琴葉  
お父さん：洋介さん  
お母さん：結香さん  
住まい：奔渡



さらちゃん  
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



## 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

春の環境の変化により『よく眠れない』『疲れやすい』『落ち込み気味』といった不調を感じることもあると思います。よく『5月病』と言われていますが、最近ではそのような不調が6月まで続く『6月病』があるそうです。生活や仕事、気候の変化に慣れてきた6月に、たまった疲れやストレスが心身の不調となって表れるようです。皆さんはどうでしょうか。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

### 【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
- 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

『6月病』を長引かせないために、まずは起床や就寝、3食の食事時間を規則正しく守り、自分のペースを一定に保つことが大切です。また、ストレスはこまめに解消し、ため込まないようにしましょう。

『何かおかしいな?』と思ったときは、休養をとることも大切です。保健師や専門機関の相談窓口へご相談ください。