

こころのSOSに耳を傾けてみませんか

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちは今まで以上のストレスにさらされています。先の見えない不安や、感染への恐怖、生活様式の変化や、不要不急の外出や行動の自粛を求められる中で、少しずつ、心がダメージを受けていきます。みなさんの体や心は悲鳴を上げていませんか。下記の変化がないか確認してみましょう。

こころのSOSチェックリスト

- | | | |
|---|--|--|
| <p>こころ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ わけもなくイライラする ☐ 目の前のことに集中できない ☐ ゆうつな気分が続く ☐ 何もやる気が起きない | <p>体</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 眠れない ☐ 食欲が減った(増えた) ☐ 頭痛や肩こりがある ☐ 下痢や便秘が続く | <p>行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 好きだったことが楽しめない ☐ 身だしなみを気にしなくなった ☐ 仕事や勉強でミスが増えた ☐ 飲酒・タバコの量が増えた |
|---|--|--|

気になる項目があった場合は、家族、友人など身近な人に相談したり、専門の相談機関を頼ることも重要です。

一人で抱え込まず、相談してみましょう

こころの健康相談統一ダイヤル
おこなおう まもろうよ こころ
電話：0570-064-556

よりそいホットライン(24時間対応)
つなぐ ききえる
電話：0120-279-338



厚生労働省
SNS 相談QRコード

年齢・性別を問わず、LINE・チャット等によるSNS相談もあります。詳しくは右のQRコードで確認できます。

また、周りに心配な方がいましたら、アルク保健師までご相談ください。

保健福祉総合センターアルク 保健師 ☎：35-3090



また、普段から毎朝の起床時間を揃えて朝日を浴びたり、決まった時間にバランスの良い食事をとったりすることも、精神の安定を図り、病気に負けない体づくりに繋がります。基本の生活習慣を見直してみましょう。

11月の「健康」カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IPをご確認ください。

●乳幼児・児童に関する行事

乳幼児健康診査	18日(木)	保健福祉総合センター	受付9:00～
子育て教室	15日(月)	保健福祉総合センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	2日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	9日(火)		
	16日(火)		
	30日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	2日(火)	母子里老人クラブ	10:00～11:00
	10日(水)	幌加内老人クラブ	9:00～10:00
	11日(木)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	12日(金)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	24日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00
送迎バス検診	5日(金)	旭川がん検診センター	案内文をご確認ください

健康まんが

第258回

「ストレスがたまりすぎていませんか」

