

最近の体調はどうですか？ 5月は体調の変化にご注意を

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

4月に進学・就職・異動などで新しい環境になった人が多いと思います。環境変化に伴い期待や不安で緊張が長く続き、気候の変化もあり自律神経のバランスが崩れやすくエネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。そのため、5月ごろは心身の疲れが現れやすい時期です。

気になる症状はありませんか

- ・疲れやすい
 - ・頭痛
 - ・食欲がない、胃が痛い
 - ・めまい
 - ・夜眠れない
 - ・やる気が出ない
 - ・気分が落ち込む
 - ・楽しんでいたことが楽しめなくなった
 - ・なんとなく不安や焦りが続く
- ※症状が2週間以上続く場合は、専門医にご相談ください。

予防・対策

疲労やストレスをためない工夫が必要です。無理をせず、次のことを心掛けましょう。

● バランスのよい食事を取る

食事は心身の状態に影響します。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を摂取し、バランスのとれた食生活を意識しましょう。

● 適度に運動する

ストレッチやウォーキング、自分が好きなスポーツでもよいので身体を動かす時間を作りましょう。適度な運動は緊張を和らげ、心身をリラックスさせる効果があります。

● 睡眠リズムを整える・休養をとる

睡眠リズムの乱れは自律神経を乱す原因になります。疲れたら早めに寝るようにし、休みの日でも一定の時間に起きるなど、意識して睡眠リズムを整えるようにしましょう。また就寝前にスマートフォンやパソコンなどのブルーライトを浴びること

は、睡眠を誘導する「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。睡眠の質を高めるために就寝前の使用はできる限り避けましょう。

良質な睡眠に加えてのんびり過ごす時間も大切です。自分がリラックスできる方法を見つけましょう。

● 趣味に打ち込む

趣味に打ち込んだり、趣味が特でない場合でも自分が楽しくなるようなことを意識してやってみたりしましょう。脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化しストレスが緩和されると言われています。

● 人と話す・相談する

悩みを一人で抱え込むとストレスがたまります。人に話すことで気持ちが和らいだり、違った角度から物事をみられる場合があります。また話すことで、不安やストレスを和らげたりするホルモン「オキシトシン」や心のバランスを整えるホルモン「セロトニン」の分泌が増え、心の調子を整えてくれます。心の許せる家族や友人などに話してみましょう。

5月に起きやすい体調不良を、周りの人と声を掛け合い予防していきましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

母と子のベビーマッサージ！ ～ぎずなを深めよう～

- 日時／5月23日（火）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 対象／2カ月くらい～1歳くらいまでの赤ちゃんとママ
- 定員／10組程度 ●参加費／無料
- 持ち物／バスタオル・おむつ・飲み物
- 講師／佐々木久美子さん
- 申し込み／5月8日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（5月12日・19日・26日） ※予約制。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）