

5月の健康づくり

閩保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 12日(火)
▽第一製網(株)
午前9時30分～11時30分
▽荒尾警察署
午後1時～4時
- 17日(日)・6月1日(月)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
- 6月7日(日)
▽文化センター(健康福祉まつり内)
午前9時30分～11時
12時30分～午後3時
※400mlのみ、体重50kg以上の人

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 12日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果
ちょこっと運動

朝目覚めたら…やる気アップ! すっきりストレッチ!

- ①仰向けに寝て全身の力を抜き、手のひらを上にして大の字になる。胸から腹にかけて30秒ほどしっかり伸ばす。



- ②両手を頭上に挙げ、腰を少しそらし、30秒ほどつま先をまっすぐにする。

●効果 全身の血行促進

看護の日フェスタに参加しませんか

閩市民病院看護部長室 ☎63-1115

ナ イチンゲールの誕生日5月12日は「看護の日」です。

市民病院看護師会では「看護の心をみんなの心に」と願い、記念行事を行います。予約は必要ないので、お気軽にお越しください。



- 日時 5月13日(水) 午前9時30分～11時
- 場所 市民病院 整形外科外来前フロア
- 内容
 - ①健康チェック(身長・体重・血圧・血糖・骨密度・握力・体脂肪測定・酸素飽和濃度測定・BMIチェックなど)
 - ②管理栄養士による栄養相談
 - ③保健師や栄養士による健康相談
 - ④メタボリックシンドロームのポスター展示とパンフレットの配布

市民病院での3・9カ月健診は予約制に変わります

閩市民病院医事課 ☎63-1115



5月13日(水) 実施分から乳児の3カ月健診と9カ月健診は完全予約制に変更になります。予約は健診当日の午前11時まで受け付けます。定員を超えた場合は受付を終了しますので、あらかじめご了承ください。なお、事前予約は平日の午前8時30分～午後5時15分をお願いします。

看護の日記念式典・講演会を開催します

閩県医療政策課 ☎096-333-2206

5月12日の看護の日を記念して記念式典と講演会を行います。



- 日時 5月13日(水) 午後1時30分～4時
- 場所 鶴屋ホール(熊本市中央区手取本町6-1 鶴屋東館7階)
- 内容
 - ①優良看護職員の県知事表彰式
 - ②音楽演奏
 - ③特別講演「日本人は“命”をどう考えてきたか」
講師：宮田修さん(千葉県熊野神社宮司・元NHKアナウンサー)

だるい きつい 学校や仕事に行きたくない… もしかして五月病かも!?

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.62

春は仕事・学校・引っ越しなど周りの環境が変化する時期です。新しい環境になることで、体はいつもより緊張気味になってしまいます。緊張が続き、疲れがたまると、5月の連休明けごろから、気分の落ち込み、疲れやすさ、仕事・勉強・家事に集中できない、眠れないなど、体の不調を感じ始める人もいます。

これがいわゆる五月病です。新しい環境で頑張ろうと無理をしまい、ストレスや疲れが症状となって現れてくるのです。



五月病の対処法・予防法

- 1 ストレスをためずに、心身をリラックスさせる
- 2 体をしっかり休ませる
- 3 仕事や勉強に小さな目標を作って取り組む



好きなことをしたり、友人などに話を聞いてもらったりして、ストレスを解消させましょう。



ゆっくりお風呂に入り、早めに寝て、一日の終わりをのんびり過ごしましょう。



小さな目標を少しずつ達成することで、やる気につながります。

いろいろな方法を試しても、五月病が治らない人は

しっかり休んでいるのに体がだるい、何も興味がわかない・楽しくないなどの症状が一日中絶え間なく、2週間以上続く場合はうつ病の可能性がります。精神的な症状だけでなく、食欲がない、眠れない、動悸がするなどの身体的な症状もうつ病のサインです。

少しでも当てはまるとしたら、まずは専門家に相談しましょう。病院の精神科や心療内科で相談できますが、どこに行けばいいかわからないときは、かかりつけ医や保健センターにご相談ください。



参考：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」

閩保健センター ☎63-1133