



# 「五月病」あなたは大丈夫？

4月からの一か月間、新しい環境の中で一生懸命に走り続けた方も多いのではないのでしょうか。新生活は慣れないことが多く、気づかないうちに疲れやストレスが溜まりやすくなります。

「五月病」は正式な病名ではありません。この季節に学生や新入社員など、新たな環境に飛び込んだ人たちに起こりやすいために、このような名前がつけられています。

## どんな症状がでるの？



## 予防のポイント

大切なことは「**ストレスは必ずあるもの**」と認識し、**ストレスと上手に付き合う方法を考えること**です。

ポイント  
1

### 十分な睡眠・休息をとりましょう。

睡眠・休息時間が極端に少ないと自律神経やホルモンのバランスが乱れ、心身に不調をきたします。

ポイント  
2

### 趣味を続けましょう

それまでに続けてきた趣味がある場合、継続することをおすすめします。何でも構いません。好きなことをしてストレスを発散しましょう。

ポイント  
3

### 生活リズムを整えましょう

不規則な生活は、本来持っている体内リズムを乱し、心身の健康を害しやすくなります。

ポイント  
4

### 同じ境遇の仲間を探しましょう

同世代の友人や職場の仲間と悩みや愚痴を言い合うだけでもストレスの発散に繋がります。

## 「五月病」かもと思ったら

まずはかかりつけの医師の診察を受けましょう。肉体的な病気がなく、不調の原因がわからなかった場合は精神的な病気の可能性があります。

症状が2週間以上続くようであれば、**精神科や心療内科の診察を検討**してください。

### 相談窓口について

- 坂町立保健センター ☎885-3131  
(平日 8時30分～17時30分)
- 広島県こころの悩み相談 ☎080-1577-4774  
(月・火・木・金曜日 9時～12時/13時～16時)
- こころの電話相談 ☎082-892-9090  
(水・土曜日 9時～12時/13時～16時30分)

# 保険健康だより

問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になる会	5月11日(木) 5月25日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。
筋力アップ教室 要申込	5月2日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日 ※運動ができる服装、靴で参加してください。
	5月2日(火) 13時～15時	町民センター	
	5月26日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
さかっ子ひろば (育児相談) 要申込	5月15日(月) 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	5月29日(月) 13時15分～13時40分受付	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
乳児健診	5月10日(水) 午後 個別にお知らせします	町民センター	令和4年12月11日～令和5年2月10日生まれの子
2歳児歯科相談	5月17日(水) 午後 個別にお知らせします	町民センター	令和3年1月1日～令和3年3月21日生まれの子
3歳児健診	5月31日(水) 午後 個別にお知らせします	町民センター	令和元年11月1日～令和2年1月25日生まれの子
ごっくん教室 要申込	5月22日(月) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年1月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	5月23日(火) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年10月生まれの子
ひよこ教室 要申込	5月30日(火) 10時～11時30分	保健センター	ベビーマッサージ教室 令和5年1月～3月生まれの子 受付開始 5月16日(火)
母親学級 要申込	5月24日(水) 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きタオル
	5月30日(火) 10時～11時30分		内容 妊娠中の栄養について ※希望者は終了後、なかよしハウスで交流会に参加できます。
	6月9日(金) 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう
	6月14日(水) 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装