

がっけんこう 3月健康だより



～ストレスサインを知つておくことが大切です～

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか。どんな行動をよくするでしょうか。私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようにになります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン ❤

□不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなる。

□ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。

□気分が落ち込んで、やる気がなくなる。

□人づきあいが面倒になって避けるようになる。



からだ 体のサイン



□肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがでてくる。

□寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。

□食欲がなくなってたべられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。

□下痢したり、便秘しやすくなる。

□めまいや耳鳴りがする。



～ストレスは早めの対処が大切です～

自分でできる簡単なストレス解消法を試してみましょう。

からだ うご
体を動かす



いま きも か
今の気持ちを書いてみる



おんがく き
音楽を聞いたり、歌を歌う



うまくいっていること
を考えてみる



もしも眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。そんな時は、今のつらさをこころの専門家に相談しましょう。

参考:厚生労働省「こころもメンテしよう」～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

よっかいちしほんじょ
四日市市保健所

そうだんまどぐち

こころの相談窓口 TEL 059-352-0596

受け付け時間:平日8:30~17:15

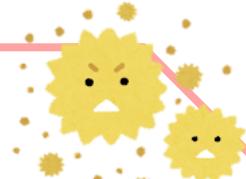
ひとりで悩まずご相談ください。

【四日市市保健所 保健予防課 TEL 059-352-0596 FAX 059-351-3304】

アレルギーを正しく知ろう！

◆アレルギーとは…

私たちの体に元々ある、「免疫」という細菌やウイルスから体を守る仕組みが過剰に働いてしまい、体に症状が引き起こされることをいいます。



◆アレルギーにはどんなものがある？

ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、花粉症などがあります。

◆代表的な症状は？

きになる症状があれば、医療機関を受診しましょう

●皮膚症状：かゆみ、じんま疹、むくみ、発赤など



●消化器症状：腹痛、吐き気、おう吐、下痢など



●粘膜症状：目の充血や腫れ、涙、口の中や唇の違和感など

●アナフィラキシーショック：血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う。

生命を脅かす可能性がある非常に危険な状態。



「アレルギーポータル」では、症状や治療方法など詳しい情報をご覧いただけます。
左記の二次元コードの読み取り または

検索

アレルギーポータル

発行

四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291