



がつけんこう 3月健康だより

～ストレスと上手に付き合おう～

○ストレスのサインを知ろう

まいにち かにてき す
毎日を快適に過ごすためには、ストレスと上手に付き
あ じゅうよう
合うことが重要となります。

じぶん
自分のストレスのサインを知っておくと、ストレスを
かん はや きづ きゅうそく
感じたことに早く気づき、休息をとることができます。



こころのサイン

- ふあん つよ
・不安が強くなる
- きんちよう たか
・緊張が高まる
- ・イライラする
- おこ
・怒りっぽい
- ささい おどろ
・些細なことで驚く
- ささい な だ
・些細なことで泣き出す
- きばん お こ き
・気分が落ち込み、やる気が出ない
- ひとづ あ めんどう さ
・人付き合いが面倒になって避ける



からだ 体のサイン

- かた あたま なか こし からだ いた
・肩や頭、お腹、腰など体に痛みがある
- ね わる
・寝つきが悪くなる
- よなか あさ め ぎ
・夜中や朝に目覚める
- しょくよく
・食欲がなくなる
- た す
・食べ過ぎる
- めまいやみみな
・めまいや耳鳴りがする



にちじょうせいかつ
○日常生活でストレスをためないコツ

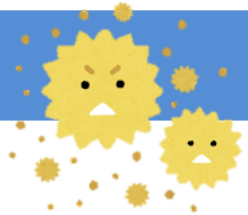
しょくじ 食事をとる うんどう 運動をする よく眠る		しんこきゅう 深呼吸する ストレッチする おんがく 音楽を聴く	
うまいっていることを かんが 考えてみる		だれ 誰かに はなし 話を聞いてもらう	

こころと体の不調が2週間以上続くときは、早めに専門家(医師や保健師など)に相談しましょう。

そくだんまどぐち
こころの相談窓口 TEL 059-352-0596
うけつけじかん へいじつ
受付時間:平日8:30~17:15
よっかいちしほけんじょ
四日市市保健所ではこころの相談を実施しています。ひとりで悩まず相談してください。

よっかいちしほけんじょ ほけんよぼうか
【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」って何?

わたし からだ もともと めんえき というさいきん からだ まも し く
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
かじょう はたら いてしまい、からだ しょうじょう ひ お
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?

ぜんそく、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?

きになるしょうじょうがあれば、いりようきかんを受診しましょう

☆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。
せいめい おびや かのうせい ひじょう きけん じょうたい
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、詳しい情報をご覧ください。
にじげん よ と 二次元コードの読み取り、または、「アレルギーポータル」で検索

