

保健センターだより



歯の健康センターのご案内

子どものフッ化物塗布、成人歯科健診を実施します。

日時 6月8日(日)

午前9時30分から11時30分

場所 保健センター

(ほほえみプラザ2階)

対象者および定員

▽子ども

1歳から小学6年生 70名

▽成人

大口町にお住まいで18歳以上 20名

費用 無料

申込み期間 5月1日(木)から6

月5日(木)

※健康課へ事前予約が必要です。

主催 尾北歯科医師会

協賛 愛知県歯科衛生士会尾張北部

支部、大口町

申込みおよび問合せ先

健康課 ☎94-0053

麻疹風しん(MR)ワクチンの定期接種の期間延長

ワクチンの供給状況や短期間の駆け込み需要により、接種対象期間内に接種を受けられない方がいると見込まれることから接種期間を延長します。

対象者 次の年齢で、MRワクチンを未接種の方

①第1期(令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれ)

②第2期(平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ)

③風しん第5期(昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性であって、令和6年度末までに抗体検査を実施し、抗体価の低かつた方)

接種期間

令和7年4月1日から令和9年3

月31日

問合せ先

健康課 ☎94-0053

こころもメンテしよう

～体がだるい、眠れない、イライラする…、こころの健康が気になるときに～

ストレスなんていらなそうかもしれませんが、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりもストレスとうまく付き合うことが大切です。こころが疲れた時やつらい時、困ったときのためにセルフケアの方法を知りましょう。

ストレスのサイン

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も驚いたり、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
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる



体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなり食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

強い不安を感じたり、気持ちが落ち込んで、今までどおりにできなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。1人で抱え込まないで、家族や信頼できる人、こころの専門家に相談しましょう。



▲厚生労働省

こころと体のセルフケア

◆体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。ウォーキングや軽いランニングなどの20分程度の有酸素運動がお勧めです。

◆音楽を聞いたり、歌を歌おう

「音楽」はごく自然にこころと体を癒してくれます。アップテンポな音楽や優しくスローな曲などそのときどきの気分にあった曲を選んでみましょう。

◆今の気持ちを書いてみる

頭の中で考えるだけでなく、自分なりの言葉で紙に書いてみましょう。客観的にみられるようになって気持ちが和らいたり、落ち着いて考えることができるようになります。

その他にも、腹式呼吸をしたり、気分転換をしたり、自分に合ったケア方法を見つけましょう。