

健康
コラム

この時期は「五月病」に気をつけましょう

5月の大型連休後から6月にかけて「イライラする」「寝つきが悪い」といった心身の不調を感じることを「五月病」と表現したりします。

新年度に生活環境の変化が大きかった人は特に、その環境へ早く慣れようと頑張るあまりストレスが蓄積し、「からだ」「こころ」「行動」に影響が現れやすくなります。

五月病を予防するためにも、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

こんなタイプは要注意

- ・几帳面な人
- ・責任感が強い人
- ・真面目な人
- ・人や場の雰囲気の変化に敏感な人

こんな不調を感じていませんか

からだ

- ・すぐ疲れやすい
- ・食欲の低下または過食がある
- ・首や肩のこりがひどい
- ・下痢または便秘になる

こころ

- ・イライラしやすい
- ・不安や心配ごとが頭から離れない
- ・熟睡感がない

行動

- ・集中できず、ミスが多い
- ・人と会いたくない
- ・飲酒量が増えた

五月病から身を守る方法

1 睡眠や生活リズムを整えよう

朝、目覚めたら太陽の光を浴びることで体内リズムが整い、夜眠りにつきやすくなります。



2 栄養バランスの良い食事をとろう

いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。精神的な疲労にはビタミンCが含まれる野菜や果物がおすすです。



3 リフレッシュ・リラックスの時間をとろう

有酸素運動は不安を解消して精神的な安定をもたらす脳内伝達物質のセロトニンが活性化します。



4 スケジュールに余裕を持とう

時間に余裕があると気持ちにも余裕が生まれます。無理しない程度に予定を組みましょう。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。

専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日時 5月9日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場所 気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）※事前予約が必要です。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

コンビニ交付サービスの運用停止について

下記の期間中、コンビニ交付サービスの運用が停止となるため、各種証明書などの交付ができません。ご注意ください。

サービス停止日

- ① 5月8日(水) 午後6時～11時(予定)
- ② 5月15日(水) 午前6時30分～正午(予定)

☎ 企画課 企画情報係 ☎46-1371



2024 南三陸町志津川湾夏まつり トコヤッサイコンテスト参加募集

日時 7月27日(土)
午後5時～6時(予定)

会場 志津川仮設魚市場特設会場



トコヤッサイとは？

子供から大人まで、誰もが一度は耳にしたことがある馴染みの音源に、オリジナリティ溢れる衣装や振付で楽しむ、創作ダンスです。

毎年恒例となりました志津川湾夏まつりで今年もコンテストを開催します。ご家族や友人、ご近所や職場のお仲間と、南三陸の夏の思い出づくりに参加してみませんか？
みんなで志津川湾夏まつりを盛り上げましょう！

- 申し込み**
- ①参加条件：5名以上のグループ（年齢制限なし／町外からの参加も大歓迎）
 - ②申込方法：下記問い合わせ先へ電話またはFAXもしくはメールにてお申し込み
* FAX：46-5348/E-mail：kankou@town.minamisanriku.miyagi.jp
 - ③申込締切：6月30日(日)

- 参加料** 無料
- 賞品** 入賞チームに金一封／ご参加の全てのチームに参加賞あり
- その他**
- トコヤッサイの音源をお持ちでないチームには、事務局から音源を提供します。
 - トコヤッサイの基本の振付に限り、希望があれば練習会を開催または練習会場を提供します。

☎ 商工観光課 観光振興係 ☎46-1385
(月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分)



こどもまんなか 児童福祉週間

『すきなこと どんどんふやして おおきなあれ』
5月5日(こどもの日)～11日は『こどもまんなか 児童福祉週間』です。

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。

子育てに関する悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。



- 相談・問い合わせ先
- 〈総合ケアセンター南三陸 1階〉
保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402
保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
 - 〈総合ケアセンター南三陸 2階〉
地域子育て支援センター ☎46-3042