



四月から新しい生活を迎えた方も多いと思います。毎日忙しい生活を送っていると、自分がストレス状態にあることは自覚しにくいものです。ストレスが大き過ぎたり、小さなストレスでもたまり過ぎたりすると、心身は耐えきれずに押しつぶされてしまいます。仕事上のトラブルや人間関係などの「望まないストレス」の場合は、特に「過度なストレス」となって心身に影響を及ぼし、今まで正常だった心や体を悪い方へと変化させることがあります。

ストレスと上手につきあっていますか？

気持ちを楽しむための提案

- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・ゆったりバスタイムで心身の疲れをとりましょう
- ・栄養バランスのよい食事を規則正しく摂りましょう
- ・体を動かす(運動)習慣をもちましょう
- ・自分が楽しんで過ごせる(心の息抜きができる)時間をつくりましょう

「ちよつとまずいかな？」と思ったら、早めに誰かに相談してみましよう。思いを打ち明けられることで、ホッとしたり、自分では見えなかったことを客観的に見てもらえることができ、心が軽くなる場合があります。

身近な人の心の不調を感じたら、早めに声をかけてみてください。

聞き役に徹する



受容する

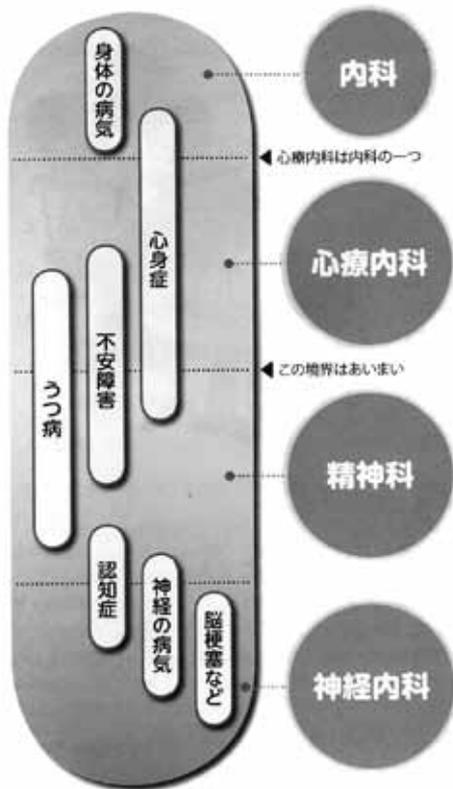


共感する



最近「ずっと憂うつ」「よく眠れない」「食欲がわかない」など、心身の不調が長引くような場合、背後に心の病気が隠れていることもあります。身体的な問題がない場合は、心の専門医を訪ねてみるとよいと思います。また、各地区の保健師にご相談ください。

おもな診療科



心の健康、相談窓口

相談専用電話
「心のテレ相談」

☎ 088-823-0600
月～金曜 13時～15時

高知いのちの電話

☎ 088-824-6300
9時～21時
(年末年始除く)



おかもと整体

広告

全ての人が一発で治る事はありません。体質や症状により個人差があります。

できるだけ容体をたくさん言っていただくことで治療効果が進む場合もあります。おかもと整体へ来てください。

仁淀川町土居甲 1052 電話 34-2630

○受付…午前8時から午後4時まで
(正午から午後1時は休み)

○施術時間…約50分

○料金…一律3,000円

○休み…日曜定休

○普段着で来て下さい

むし歯ゼロ！元気な3歳児を紹介します

3月3日に3歳児健診を実施しました。むし歯のなかった元気なお子さんをご紹介します。これからも、ピカピカの歯を守ってね！



おとは
森田乙葉ちゃん
(五味)



あおい
藤村蒼彩ちゃん
(日鉄宮ヶ坪)



ことね
中田琴音ちゃん
(湯ノ川下)



そら
掛水蒼良くん
(西古城山)

いのちの教室

～あかちゃんとのふれあい体験学習～

町内の各中学校で、3年生を対象に「いのちの教室」が行われました。

赤ちゃんと触れ合うことで、命の尊さについて考えることを目的に、池川中学校と仁淀中学校で毎年実施している事業で、吾川中学校は今年が初めての実施です。

お母さんたちに協力してもらって、一歳未満の赤ちゃんと実際に触れ合ったり、専用の重りを体に付けて行う妊婦体験、育児奮闘中のお父さんの話を聞くなど、身近に赤ちゃんのいない生徒にとって貴重な体験になりました。

生徒たちからは「最初は不安だったけど抱いてみるとやっぱりかわいい」「一カ月の赤

ちゃんを抱いたのは初めてだったけど、こころが温かくなつた」「一カ月の赤ちゃんはおとなしくてすぐ慣れたけど、七カ月から九カ月と大きくなると動くので大変だった」「妊婦体験は女性の大変さがよくわかり、何か力になれることがないか考えることができました」など、様々な感想が聞かれました。



お母さんに、赤ちゃんの抱き方を教えてもらいました

子宮頸がん予防ワクチンが不足しています

平成23年1月から開始しています「子宮頸がん予防接種」のワクチンが全国的に供給不足であることから、厚生労働省は「当分の間、初回接種者への接種を控え、すでに接種を開始している方への2回目、3回目の接種を優先する」との対応方針を示しました。

当分の間、初回接種者の予約は難しい状況となっていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

今後、新たな情報が入りましたら、広報紙、回覧等でお知らせするようにします。

予診票の送付時期を変更します

《おことわり》

「広報によど川」2月号に「平成10年4月2日から平成11年4月1日に生まれた方には、4月ごろ子宮頸がん予防ワクチンの予診票等を送付します」と掲載しましたが、左記のような理由で、予診票等の送付時期を変更させていただきます。

ワクチン供給の状況を見ながら、接種可能な時期に送付させていただきますので、ご了承ください。

問い合わせ先

仁淀川町役場保健福祉課 ☎35-0888
池川総合支所健康福祉課 ☎34-2321
仁淀総合支所健康福祉課 ☎32-1132