

「新しい生活様式」と心の健康

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、国では次のとおり「新しい生活様式」の実践を推奨しています。

■新しい生活様式の実践例

- ▽人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける。
- ▽会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- ▽人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
- ▽家に帰ったらまず手や顔を洗い、手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ▽3密(密集・密接・密閉)を避ける。
- ▽買い物は1人または少人数で空いた時間にする。

▽食事は料理に集中し、おしゃべりは控える。これらの「新しい生活様式」は、感染拡大防止のためにやむを得ないことですが、行動の自由が制限されると、強い不安や恐怖・怒りなど、さまざまな気持ちを生じさせることがあります。

そうした気持ちは、決して特別なものではなく、この状況では誰にも起こり得る自然な心理反応です。ただし、それが長く続くと心や身体に不調をきたす可能性があります。

■心の健康を保つために

心の健康を保つためには、家族や友人・近所の人など周囲の人と話し、互いにねぎらう、睡眠や食

事など規則正しい生活を送ることが大切です。特に外出する機会の減っている人は適度な運動を心掛けてみましょう。

また、自分にあつたストレスの対処方法を見つけておくことも大切です。読書や映画鑑賞・創作活動など、自宅でも楽しめる趣味があると、コロナ禍においても、気分転換を図ることができます。

■正しい情報を適切な量で

新型コロナウイルス感染症に関する不確かな情報が飛び交い、不安になる人もいます。国や県、町など情報源が明らかな正しい情報を得るよう心掛けてみましょう。

もしも、さまざまな情報で不安が増す場合は、テレビの視聴やインターネットの閲覧時間を意識的に減らすことも大切です。

■思いやりのある行動を
集団の心理として、「ある地域の人にはみんな感染しているのではないか」「ある人のせいではないか」という問題が起こっているのではないかと、流言やデマから、疑心暗鬼が生じ、特定の人や集団に対するいじめや風評被害をもたらす危険があります。

感染された人やその家族、医療関係者などに対する差別、偏見、誹謗中傷は決して許されません。相手を思いやる気持ちを持ち、冷静な行動をとりましょう。

講座案内



参加1回ごとに健康ポイント(1P)が付きまます!

こころの健康講座

- 期日…①11月25日(水)
②12月2日(水)
③12月16日(水)
- 時間…13:30~15:00
- 場所…保健センター
- 内容…心の健康に関する講話ほか
- 定員…15人(先着順)

第3回ひらいずみ ココロフェスタ

- 期日…12月2日(水)
- 時間…13:30~15:00
- 場所…役場201会議室
- 内容…講演ほか
「心健やかに今を生きる」
講師 熊野三社 宮司 小野仁志氏
- 定員…50人(先着順)
- ※参加される人は、マスクの着用などにご協力をお願いします。
- 申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎46-5571



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



たか かし えいご
高橋 永護くん

歯磨き後にフッ素のスプレーをしています。



くま がい なお
熊谷 尚くん

仕上げ磨きを頑張っています。



むら おか けんじ
村岡 楓ちゃん

朝夕は仕上げ磨きをしています。



あべ かい か
阿部 唯香ちゃん

歯磨き後にフッ素のタブレットをあけています。



ちば ゆき と
千葉 幸杜くん

フッ素のタブレットを使って頑張っています。



たか かし ゆりう
高橋 勇翔くん

飲み物は牛乳とお茶にしています。

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

トンボのめがねを作ってみよう

風もすっかり秋めいて、文化祭や食欲、読書、芸術と忙しくも楽しい季節がやってきました！今回は、自宅で手軽に作れて、お散歩にも持って行ける秋らしいグッズを紹介します。

■用意するもの

- ▽画用紙または牛乳パック
- ▽カラーセロハン
- ▽割り箸(紙を棒状に丸めたものでも代用できます)

■作り方

- ①画用紙か牛乳パックに丸い缶の底などを使って円を4つ描き、切り抜く。
- ②切り抜いた円の内側に少し小さめの円を描いて切り抜く。
- ③切り抜いた円と円の間にセロハンを挟んで貼る。
- ④余ったセロハンは切り落とし、円を眼鏡のように縁を重ねて貼る。



いろいろな色で作ってみよう

11月の予定

◎のびのびクラブ

「リトミック」 17日(火)

▽持ち物：水筒、お茶、水、各自必要なもの

※参加申込期限 16日(月)

◎「みんなの広場」・給食試食会は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止します。

■問い合わせ先

子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談(事前予約必要)

- 専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
- 日時…①11月5日(木) 13:30~15:30
②12月3日(木) 13:30~15:30
 - 場所…①一関保健所、②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

フリースペースひだまり(事前予約必要)

- ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。
- 日時…11月2日(月)、16日(月) 13:30~16:00
 - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時…11月11日(水)、25日(水)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30
- 場所…一関保健所
- 血液検査の種類…▷ HIV抗体検査
▷ 梅毒抗体検査
▷ 肝炎ウイルス検査
▷ クラミジア病原体検査(尿検査)
- 検査料金…無料

追加検(健)診を実施します

各種検(健)診を追加で実施します。まだ検(健)診を受けていない人は、ぜひこの機会に受診しましょう。

■日時…①11月13日(金)
②11月15日(日)

■時間…午前6時30分~午前9時

■場所…①保健センター
②役場201会議室ほか

■検(健)診内容

- ①肝・胆・腎超音波検診、胃がん検診
- ②肝・胆・腎超音波検診、胃がん検診、特定健診、後期高齢者健診、ヤング健診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、肺がん検診

※申込者には、すでに受診票が配布されています。対象者など不明な点はお問い合わせください。

■持ち物

受診票(健康診断受診票)、個人負担金、健康ポイントカード

■その他

11月15日の検(健)診は、役場と保健センターを会場に行うため、2階へ移動したり、移動距離が長くなる場合があります。歩行が心配な人は当日お申し出ください。

■問い合わせ先

保健センター ☎46-5571