

こんにちは！保健婦です

ストレスとは、「刺激を受けるときに生じる体や心のゆがみ」のことをいいます。一般的には「心に与える悪い影響」のことを指していることが多いようです。

ストレスは、適度な緊張感をうみ、活力の源となることもあります。しかし、過度のストレスは大きな負担であり、ストレスが原因で「心身症」「うつ病」「神経症」等、いわゆる「精神病」になってしまうこともあります。「精神病」というと、あまり良いイメージは抱かれないものですが、誰しもストレスを感じるものですから、誰もが「精神病」にかかる可能性があります。るともいえます。

お誕生おめでとう

4月21日～5月20日届け出分



万行 健太くん

名前のように健康で丈夫な子に育ってほしいと思います。

【母：百合子さん談】

氏名	保護者	地区
万行 健太	秀 樹	幾 5 間
本間 拓斗	裕 明	上 町
井上 綾	茂 樹	入 宮
佐藤 誉	昌 啓	遠 山
織笠 美咲	勝	上 3 町
齋藤 彩美	文 男	喰 1 町
工藤 希	亨	本 2 部
鈴木 彩花	光 洋	南 2 部
椎名 佳菜	正 之	関 場
伊藤 紗羅	勇	関 場
川島 未	洋 春	新 田
五十嵐 郁	章 仁	古 川
鈴木 莉奈	光 男	東 1 町
濱 光一	嘉 輝	屋 荒 場
片岡 佑太	浩	宮 前
萩原 瑞己		

ストレスについて



そうならないためには、日頃からストレスをためないことが大切です。一日の中で自分の為に使える時間をつくり、アロマテラピー（芳香療法）や音楽鑑賞など自分に合ったストレス解消法を見つけ、実行しましょう。

また、抱えている悩みや不安を誰かに打ち明けることでも、心は軽くなるものです。気の合った友人や家族等に思い切った話してみたいかがでしょう。

もし、専門的なアドバイスがほしい方は、つぎに紹介する「精神保健福祉相談」をご利用ください。

「精神保健福祉相談」とは？  
 ◎精神科にかかっている、いないは関係なく、心に悩みを抱えている方を対象に、精神科医が相談にのってくれます。

◎日程 6月24日・8月26日  
 12月8日・1月27日  
 ◎時間 2月24日・3月23日  
 午後1時30分～3時  
 ◎場所 健康福祉センター

予約制になっておりますので、健康福祉センターもしくは、山武保健所松尾地域保健センターまで、電話してください。  
 保健福祉課保健婦 小関 章子

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月6日	板倉内科医院(大網白里町) TEL047576174 小松医院(山武町) TEL047592166	東金整形外科(東金市) TEL047558002
6月13日	秋葉医院(東金市) TEL047552039 あきば医院(蓮沼村) TEL047553711	駒込クリニック(大網白里町) TEL047578800
6月20日	九十九里病院(九十九里町) TEL047578282 鈴木医院(横芝町) TEL0126	大平医院(松尾町) TEL6012
6月27日	大網小児科クリニック(大網白里町) TEL047577405 石毛医院(松尾町) TEL2160	東葉クリニック(東金市) TEL047553311
7月4日	今井医院(東金市) TEL047550276 吉田クリニック(成東町) TEL047550481	とよだ整形外科(東金市) TEL047557800

◎都合により当番医の変更がある場合があります。問い合わせは、消防本部指令課 ☎047554137へ。  
 ◎東陽病院は、6月27日が当番医になっております。診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

6月のこよみ

日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	15日
	1才6ヵ月児健診	日本脳炎(プラム)	日本脳炎(プラム)	日本脳炎(横芝小)	海洋センタープール開き	家庭教育学級講演会	灰回収	日本脳炎(大総小)	日本脳炎(上界小)	すくすく教室	日本脳炎(プラム)	招待野球大会	日本脳炎(プラム)
	あしたばの会(プラム)	ツベルクリン(プラム)	ツ判定・BCG(プラム)	婦人科・乳がん検診(プラム)	小学生ギネス大会(プラム)	3才児健診(プラム)	ツベルクリン(プラム)	ツ判定・BCG(プラム)	町民卓球大会(プラム)	町民テニス大会(プラム)	乳児健診(プラム)	日本脳炎(プラム)	ツベルクリン(プラム)