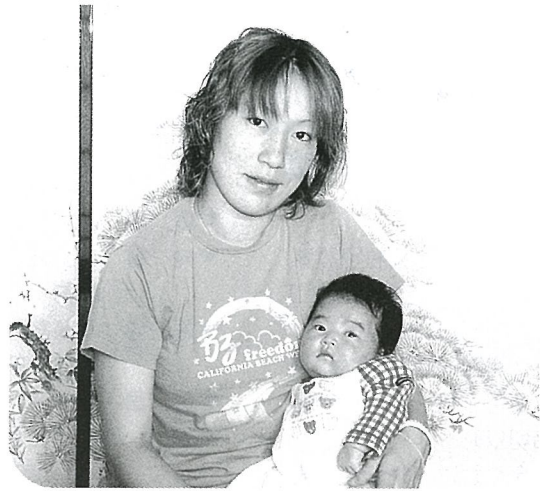


お誕生おめでとう

5月21日～6月20日届け出分



青木 瑠海ちゃん

心の優しい、元気な子に育ってほしい！

【母子さん談】

スプラウト

心の健康について

7月は、住民検診が実施されます。結核（肺がん）検診と、基本健診を受けて年に一度身体の健康チェック・健康管理に役立てていただいています。また、身体の健康については健診以外にも、かかりつけの医師の診断を受けたり相談したりして、気をつけている方が多いようです。

ところで、心の健康についてはいかがでしょうか。心が発しているSOSをキャッチしていますか。

いつも自分の心が自由で安定していればとてもよいのですがそうはいきません。いろいろな“ストレス”により私たちの心は様々な刺激を受け揺れ動きます。その揺れ幅が大きいほど、心に傷を受けます。そうなる、自分らしい考え方や行動が出来なくなることもあります。

このような状況に陥った時、自分の力だけで苦しさから抜け出すことも出来ないわけではありませんが、まわりに働きかけて心の安定が保てるように助けを求めることも必要です。話しをするだけでも安定することもあります。しかし、それだけではうまくいかない時は、

薬を使うことで苦しさから抜け出すことも時には必要です。そして、それによって楽になった心に力をつけていく方法、ストレスなどをうまくやり過ごす方法を身につけていけばいいのです。

そうはいつでも「なかなか専門医に相談するチャンスはない」という方は、健康福祉センターで行っている“心の健康相談”にぜひおいでください。年に5回、専門の医師や相談員が相談を受けています。また、保健婦もいつでも相談を受けますので気軽に声をかけてください。

保健福祉課保健婦 印東 光江

| 氏名    | 保護者 | 地区   |
|-------|-----|------|
| 青木 瑠海 | 修一  | 栗山 2 |
| 伊藤 恵利 | 信行  | 中台   |
| 鈴木 斗  | 章浩  | 南部 1 |
| 早川 和葉 | 浩司  | 三本松  |
| 行方 瑠風 | 和弘  | 牛熊   |
| 伊野 慈恩 | 幸治  | 鳥喰新田 |
| 栗原 七海 | 陵   | 南部 2 |
| 齋藤 采花 | 元美  | 南部 2 |
| 大石 若奈 | 佳信  | 鳥喰新田 |
| 田中 理奈 | 敏光  | 上町 5 |
| 増田 佳亮 | 功憲  | 南部 1 |
| 齋藤 歩夢 | 大介  | 栗山 4 |
| 今田 聖也 | 勉   | 青芝会  |

—敬称略—

休日当番表

| とき    | 内科系  | 外科系                       |
|-------|--|---------------------------|
| 7月8日  | 板倉内科医院(大網)<br>0475②6174<br>原田医院(芝山)<br>⑦0056               | 座間泌尿器科医院(東金)<br>0475②2266 |
|       | 東陽病院④1335  |                           |
| 7月15日 | 今井医院(東金)<br>0475②0276<br>伊藤医院(成東)<br>0475②2508             | 大網整形外科(大網)<br>0475②3611   |
| 7月20日 | いしだ医院(大網)<br>0475②1000<br>高橋医院(成東)<br>0475②2450            | 東葉クリニック(東金)<br>0475⑤3311  |
| 7月22日 | 下谷内科医院(東金)<br>0475⑤6209<br>鈴木医院(鈴木秀夫)(山武)<br>0475⑨1002     | 大平医院(松尾)<br>⑧6012         |
| 7月29日 | 古川医院(古川溥)(九十九里)<br>0475⑦2007<br>石橋医院(石橋祝)(成東)<br>0475②2117 | 駒込クリニック(大網)<br>0475⑦8800  |
|       | 東陽病院④1335  |                           |

◎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☎0475 ②4137へ。

