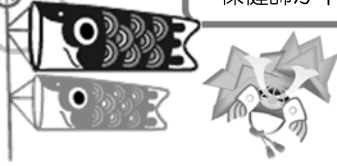


いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

保健行事

5月



母子手帳交付について

保健師が不在の場合もあります。**事前に連絡を**くださるようお願いいたします。

【乳児健診・1才6ヶ月児健診】

と き 5月15日(火)
ところ 保健福祉センター

対象によって受付時間が異なります。

乳児健診
対象者：H23年8～10月生
受付：13:00～13:15

1才6ヶ月児健診
対象者：H22年8～10月生
受付：12:30～12:45



《個別予防接種》

	東通診療所	むつ市内・村 指定医療機関
B C G	5月7日(月)	
三種混合	5月14日(月)	5月25日(金)
麻疹・風疹(混合)	5月21日(月)	5月8日(火)

指定医療機関		受付時間
東通村	東通診療所 ★実施場所：保健福祉センター	13:30～14:00
むつ市内	ちばクリニック ※1	14:00～15:30
	どんぐりこどもクリニック※1	14:00～15:30
	菊池医院	13:30～14:30

※1 ちばクリニック・どんぐりこどもクリニックで麻疹風疹4期(高校3年生対象)を接種する場合には事前の予約が必要です。

注：やむを得ない事情で、広域の予防接種を希望する場合は、いきいき健康推進課までお問い合わせください。

【1才おめでとう教室】

と き 5月23日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H23.2・3・4月生
受付 13:30～13:45

【赤ちゃん教室】

と き 5月30日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H23.7・10・12月生
受付 13:30～13:45

【キッズルーム】

毎月2回、保健福祉センターを遊び場として開放しています。

と き 5月10日(木)・24日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 就学前のお子さんと保護者
時間 10:00～16:00



【ママカフェルーム】

と き 5月24日(木)
キッズルームと同日開催
ところ 保健福祉センター
対象者 村内在住の妊婦さん
時間 10:00～11:30



保健師のつぶやき～5月病～

4月は進学・就職・配置換えなどで環境が大きく変わる季節です。

5月病は、新しい環境にうまく適応できなかつたり、適応しようとはがんだりすぎて、ゴールデンウィークを過ぎたあたりから『うつ状態』になることを言います。

環境が変わると、知らず知らずのうちに、新しい生活に慣れるために肉体的にも精神的にも疲れるものです。

5月病は通常一過性ですが、ストレスを溜め込んだまま引きずってしまうと、その後、登校拒否や入社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともあります。

ただし、ストレスの多い現代社会で、完ぺきにストレスを避けるのは無理なことです。そのため、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

きちょうめんな人・ガンコで物事にとらわれやすい人・完ぺき主義な人・相手に合わせて自分を抑えてしまう人ほど、ストレスを受けやすいと言われていています。そんな人ほど、ストレスを自覚して、ペースダウンをしたり、休息を心がけることが大切です。また、生活習慣も大きく影響するので、睡眠不足などは避け、生活リズムを整えることも大切なことです。

