



健康だより

災害後の心と体のケアを大切に

地震発生からこれまで、日々の生活を送る中、知らず知らずのうちに緊張やストレスが積み重なっていませんか？災害後は、大きなショックや環境の変化により、心や体にさまざまな不調が表れやすくなります。それは「おかしい」ことではなく、だれもが起こりうる自然な反応です。ご自身やご家族の心と体のサインに気付き、早めに対処していきましょう。

●心や体に表れやすい症状

災害後のストレス反応は、時間差で表れることもあります。次のような症状が見られたら、無理せず休養を取りましょう。

【心の変化】イライラする、気分が落ち込む、不安が消えない、何もする気が起きない、当時の記憶が突然よみがえる、眠れない、など

【体の変化】頭痛やめまいがする、食欲がない、^{どうき}動悸がする、疲れやすい、肩こりや腹痛が続く、など

その他、子どもに起こりやすい変化として、大人のそばを離れない、よく泣く、聞き分けが悪くなるなど、赤ちゃん返りのような様子が見られることもあります。

●自身の心と体を守るため日常でできる対処法

①一人で抱え込まない つらい気持ちや不安を、家族や信頼できる人に話してみましょう。言葉にすることで気持ちが軽くなることがあります。

②十分な休息と睡眠 体が疲れていると、心も回復しにくくなります。

くくなります。できる限り睡眠をとり、横になる時間を作りましょう。

③情報との適度な距離 災害に関するニュースやSNSを長時間見続けると、不安が強まることがあります。情報を得る時間を決め、心穏やかに過ごす時間を作りましょう。

④生活リズムを整える できる範囲で規則正しい食事を取り、軽いストレッチなどで体を動かしましょう。

子どもに接する際は、お子さんの話をよく聞いたり、家族と一緒にいられる時間やスキンシップを増やしたりしてみましょう。ご家族の心の健康を保つことがお子さんの安心感にもつながりますので、大人がリラックスする時間を持つことも大切です。

●一人で悩まず、まずはご相談ください

「これくらいで相談していいのかな」と遠慮する必要はありません。専門の相談員が、気持ちを和らげるお手伝いをします。一人で抱え込まずにご相談ください。

▶県精神保健福祉センター「こころの健康相談電話」

☎096-386-1166

・相談受付時間 月～金曜日 午前9時～午後4時
※祝日、年末年始を除く

●お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）

☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

「元気に再始動！

フィットネスセンターから始まる、秋の健康づくり」

7月に発生した熊本地震により、当フィットネスセンターも一時休館を余儀なくされ、約1か月間にわたり利用者の皆様には大変なご不便とご心配をおかけいたしました。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

皆様の安全確認と施設・設備の点検を終え、通常通り営業を再開しています！

▶9月ご利用の方全員に

「1回無料利用券」をプレゼント！

営業再開を記念して、今月中にご来館いただいた方全員に、「1回無料利用券」を配布いたします（1人1回限りです）。

日常を取り戻し、さらに健康で生き生きとした毎日を送るためのパートナーとして、また笑顔と活気が戻ってくることをスタッフ一同、心より楽しみにしています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください！



▲多くの皆様のご利用をお待ちしています！

●お問い合わせ先

町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115

見本



広報 こうさ ちゃん（1歳）
お父さんの名前
お母さんの名前（〇〇区）
1歳になりました！
みんな大好きだよ！

今回はご応募がありませんでした。

見本のように、お子さんの写真とメッセージを掲載します。

引き続き、みなさんからの
ご応募をお待ちしています！

9月・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

9月17日（木） 午前10時
10月15日（木） 午前10時

＋7か月児健診

9月17日（木） 午前9時30分
10月15日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

9月17日（木） 午前9時
10月15日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

9月8日（火） 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

10月16日（金） 午前9時20分

＋3歳児健診

9月8日（火） 午後1時10分

＋5歳児健診（白旗地区）

10月27日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 9月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

2日（水）	身体測定（身長・体重）
4日（金）	お散歩
7日（月）	積み木遊び
9日（水）	親子で読書
11日（金）	園庭遊び
14日（月）	ブロック遊び
16日（水）	おやつ作り（要予約）※
18日（金）	敬老の日のプレゼント作り
25日（金）	風船遊び
28日（月）	製作
30日（水）	ボール遊び

※要予約の活動は、1週間前までに予約をお願いします。

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 9月の町内休日当番医

月 日	当番医	電話番号
9月6日	荒瀬病院	096-234-1161

● 9月の町内休日当番薬局

月 日	当番薬局	電話番号
9月6日	三恵薬局	096-234-3678

▶休日当番医が広域化されました

郡内の当番医については、15ページのイベントカレンダー
をご覧になるか、熊本日新聞の当番医一覧や上益城郡
医師会ホームページ、町公式ウェブサイトなどでご確認
ください。

●上益城郡医師会ホームページ



●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどでご確認ください