



育児相談

子どもの発達相談会 (要予約)

- 日時 23日(月) 午後1時30分～4時30分
- 会場 市子育て支援センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」「友達とうまく関われない」など相談のある方
(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による個別相談(1人40分程度)
- 問・申 市子育て支援センター(母子保健担当)
☎82-1510



こころとからだの健康相談

こころの健康相談 (相談無料・秘密厳守)

- 日時 18日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課☎81-2271へお申し込みください。※臨床心理士が相談に応じます。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
- 時間 午前10時～午後10時(毎日)
毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間受付。いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。ひとりで悩まずお話しください。

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

毎年日本では2万人超、本市では10人前後の自殺者がいます。自殺者の多くは、さまざまなストレス要因が複雑に絡み合う状況の中で、心理的に追い詰められ、その結果、自殺という選択肢以外考えられない状況に陥ると言われています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためには、私たち一人ひとりが、こころの健康に関心を持ち、セルフケア行動がとれるようになることが必要です。まずは、自分のストレスに気づき解消していきましょう！

<早めに気づこう！ストレスの影響>

自覚していなくても、無意識のうちに心と体は確実にストレスを感じとっています。ストレスは心だけでなく体や行動にも変化が表れます。ストレスがどこに出ているか、変化にいち早く気づくことが心身の健康管理に大切なことです。自分らしくない「いつも」と違うそんなサインは出ていませんか？



【心に表れる変化】	【体に表れる変化】	【行動に表れる変化】
<input type="checkbox"/> イライラ怒りっぽい	<input type="checkbox"/> 肩こり	<input type="checkbox"/> 生活時間の不規則化
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 過食
<input type="checkbox"/> 自分を責めてしまう	<input type="checkbox"/> 腰痛	<input type="checkbox"/> 過度の飲酒・喫煙
<input type="checkbox"/> 何でも面倒くさい	<input type="checkbox"/> 目の疲れ	<input type="checkbox"/> 金銭の浪費
<input type="checkbox"/> 楽しめない、面白くない	<input type="checkbox"/> 疲労	<input type="checkbox"/> ギャンブル
<input type="checkbox"/> 誰にも会いたくない	<input type="checkbox"/> 肌荒れ、脱毛	<input type="checkbox"/> 対人トラブル
<input type="checkbox"/> なんとなく心配になる	<input type="checkbox"/> 手足の冷感	<input type="checkbox"/> 暴言・暴力
<input type="checkbox"/> 寂しい、自分がひとりだ と思ってしまう	<input type="checkbox"/> 下痢・便秘	<input type="checkbox"/> 遅刻・欠勤
<input type="checkbox"/> 何も考えられない	<input type="checkbox"/> 不眠	<input type="checkbox"/> 数が少なくなる
	<input type="checkbox"/> 風邪を繰り返す	<input type="checkbox"/> 涙も涙もなく涙が出る

<身近なストレス対処法を持ちましょう！>

- (ストレス対処法の例)
- ・スポーツなどで体を動かす
 - ・旅行を楽しむ
 - ・趣味に没頭する
 - ・ゆっくりお風呂に入る
 - ・友達、家族に話をする
 - ・十分に休養をとる
 - ・考え方を変える
 - ・解決をあきらめる
 - ・自分をほめ、認める
 - ・大笑いする
- その日のストレスはその日のうちに解消しましょう。
●ストレス解消法を数多く持つことが心の健康維持につながります。
保健課では月に1回、臨床心理士に相談できる「こころの健康相談」を実施しています。ひとりで悩みを抱えず、ご相談ください。

「心と命のサポートの ためのコーナー」開設

田村市図書館では、自殺予防週間に心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご家族でご利用ください。
●保健福祉部 保健課
☎81-2271

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院
ホームページ
たむら市民病院 ☎82-1117

ハチに刺されたときの対処法

一般的にスズメバチに刺される危険な時期は、7月～10月だと言われています。まだまだ当分の間は注意が必要です。特にスズメバチは攻撃性も強く、刺された場合、危険な状態に陥ることもあります。

応急処置方法



- | | |
|--------------------------------------|--|
| ①症状の確認
刺された箇所を中心に症状を確認しましょう。 | ⑤患部を冷やす |
| ②ハチの針を抜く | ⑥病院へ行く
初期症状として、発疹、めまい、呼吸が苦しくなる、嘔吐、下痢等の症状が見られる場合は、一刻も早く医師の手当てを受けるようにしましょう。 |
| ③流水で毒を絞るように洗い流す | |
| ④薬を塗る
赤く腫れはじめたところに、抗ヒスタミン軟膏を塗ります。 | |

ハチに刺されたら、まず安全を確保してから応急処置を行いましょう。軽度の局所症状だけではなく全身症状も出ていた場合は、すみやかに病院へ行って治療を受けることが必要です。受診を希望する場合は、いつでもご連絡ください。

田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
【診察受付時間】午後7時～8時30分 【診療時間】午後7時30分～9時
月～金(土日祝日、お盆、年末年始は休診)
※都合により担当医が変更になる場合があります。
医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前に必ずお電話ください。

救急電話相談(24時間受付)

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。
#7119(携帯電話、固定電話(県内のプッシュ回線から))
☎024-524-3020(固定電話(ダイヤル回線)、IP電話、PHSから)

<<急病時の問い合わせ先>>

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



10月の休日当番医・薬局

- 1(日) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- 8(日) まつえ整形外科(船引町) ☎81-1222
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 9(月・祝) 三春病院(三春町) ☎62-3131
さくら調剤薬局(三春町) ☎61-2555
- 15(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
浜田薬局(三春町) ☎62-2202
- 22(日) まつざき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030
- 29(日) 矢吹医院(三春町) ☎62-3015

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

