



## 環境変化にご注意！

# 「五月病を乗り越えよう」

就職や進学、人事異動などで環境が大きく変わった人にとって春は、大きなストレスがかかる時期です。新しい環境に慣れようとして緊張状態が続くと、予想以上の精神エネルギーを使います。その結果、ゴールデンウィークの休みなどでリフレッシュしたつもりでも元気が出ないという人ができます。それがいわゆる「五月病」です。

### ★「焦らないでエネルギーが回復するのを待つ」

五月病と思われる時には、次のことに心がけましょう

- 1 規則正しい生活をする
- 2 騒がしい所を避け、静かな場所で過ごす時間を多くとる
- 3 未来より過去に思いをはせ、できたことや頑張ってきた自分をほめる
- 4 「当たり前なあいさつ」をあたりまえにする

早く回復しようと焦ってしまわず、『急がば回れ』や『神様からプレゼントされた時間』と思い、自分をいたわりましょう。

### ★上司や同僚の皆さんへのお願い

- 1 新入社員や人事異動社員が緊張状態であることを理解しましょう
- 2 五月病が疑われる社員には、叱咤激励やアドバイスをしないで、頷きながら、話をただ聞いてあげてください。

### 緊急情報！

## 東京都内の中高一貫校内で結核の集団感染が発生!!

本年3月、東京都内の中高一貫校で35名の生徒が結核に感染する事例がありました。

- ・結核は我が国最大級の感染症です。
- ・全国で、いまだ年間約2万5千人（本県でも年間約130人）の新規患者が発生しています。
- ・咳や痰が2週間以上続くなど、結核が疑われる症状があれば、直ちに医療機関を受診しましょう。

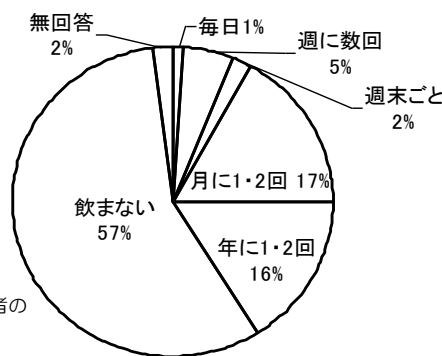
## データBOX

### ◆ 高校生の4割が飲酒 ◆

未成年者の喫煙・飲酒状況調査によると、高校生の約4割が飲酒している実態があります。

未成年者の飲酒は法律により禁止されていますが、体に次のような影響があるので絶対に止めてください。

- 1 脳の機能低下
- 2 肝臓などへの障害
- 3 性ホルモンの異常
- 4 アルコール依存症



出典：日本大学医学部の未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究報告書（平成21年3月）

### ◆ お知らせ ◆

#### 4月

◎1日（木）～30日（金）未成年者飲酒防止強化月間

◎ 7日（水）世界保健デー

◎19日（月）～28日（水）調理師・製菓衛生師の受験願書受付

#### 5月

◎1日（土）～6月30日（水）不正大麻・けし撲滅運動

◎5日（水）～11日（火）児童福祉週間

### ◆ 発刊にあたって ◆

- ・情報誌『あいの風』創刊号をお届けします。
- ・奥越健康福祉センターの業務は、「保健・福祉・環境・衛生」と多岐にわたっています。また、昨年は、新型インフルエンザが世界的に流行し、対応に苦慮しました。
- ・これらの業務を通じて、住民の方々や学校、医療、社会福祉施設等関係機関にタイムリーな情報をお伝えする必要を強く感じました。
- ・「あいの風」は、豊漁・豊作・幸せをもたらす風として万葉集で歌われています。（皆様に幸せの風が吹きますように・・・）
- ・情報誌『あいの風』は毎月1回発刊する予定です。
- ・皆様のご意見をお聞きしながら有意義な紙面づくりをしたいと思いますので、よろしくお願いいたします。（編集室）