保健師 memo

5月病を防ぐために

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、5月の連休が終わると、なんだかだるくてやる気が起きないということがあるかと思います。「5月病」と言われることもありますが、正式な病名ではありません。気分が落ち込む、食欲がない、疲れやすい、眠れない、朝起きられないなどといった心身の不調がでることを言います。4月の環境の変化や5月の連休から受けるストレスや疲れが関係しています。

一時的な不調の場合もありますが、心身の不調は体からのSOSのサインかもしれません。

★5月病を防ぐために

■自分が頑張りすぎていないか、疲れすぎていないかをこまめにチェックしましょう。

◎チェックできるホームページ

・働く人のメンタルヘルス「こころの耳」 ⇓

・心の健康セルフチェック 厚生労働省 ⇓

■適度な運動、ウォーキングやストレッチなど日常的に体を動かすことで気分転換を図りましょう。

■早起きして太陽の光をたくさん浴びましょう。

■栄養バランスのよい食事をとり、規則的な生活を送れるよう意識しましょう。

【参考：まいにち、養生ごはん】

◎**春に取り入れたい食事**

・エネルギーの流れをよくする食品

うこん、春菊、柑橘類の皮、ジャスミン茶、しそ、キャベツ

・鎮静効果、解毒作用のある食品

山菜類、菜の花、セリ、セロリ

・酸味のある食品

いちご、レモン、キウイ、甘夏、グレープフルーツ、梅、ヨーグルト、酢

・養血／陰作用のある食品

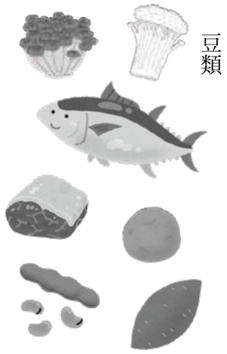
良質の肉類、貝類、小松菜、ほうれん草、山いも、海藻類

・風邪、花粉症を退治する食品

ミント、しそ、ごぼう、くず、しょうが、長ねぎ

・気力を補い、風邪を寄せ付けない食品

きのこ類、魚介類、肉類、いも類、豆類



規則正しい生活で5月病を防ぎ、元気よく過ごしましょう！

図書館だより

LibraryNews

◎開館時間　9:00 ～ 17:15
◎休 館 日　大井町図書館　11日(月)、25日(月)
◎問い合わせ　大井町図書館　☎ 0465-83-5401
そうわ会館図書室　☎ 0465-85-1601

New Books ▶▷▶ 大井町図書館 一般書

『想い出のマスコット』 Pick Up!
宇山(うやま)　あゆみ／作品デザイン・スタイリング・イラスト
新紀元社

小イヌのマスコット、ワンワンバッグ、文化人形…。
ちいさいフェルト手芸からボア製のぬいぐるみ・バッグまで、昭和時代のなつかしくて可愛い手芸作品43点を紹介します。

『ご自愛さん』
矢部(やべ)　太郎(たろう)／著　PHP研究所

『微笑み迷子』
新堂(しんどう)　冬樹(ふゆき)／著　実業之日本社

New Books ▶▷▶ 大井町図書館 児童書

『うさぎのしま』 Pick Up!
近藤(こんどう)　えり／作　たての　ひろし／作
世界文化社

ここは「うさぎのしま」。しまには、たくさんのうさぎたち。おやこが、白いうさぎとであいました。「あの子のおかあさんも、白い？」と、こどもがききました。白いうさぎのおかあさんのおとうさんのおかあさんがうまれるずっとまえ、「うさぎのしま」で、かつておこなわれていたこととは…。

『クレヨンしんちゃんの自分をもっと好きになる本』
臼井(うすい)　儀人(よしと)／キャラクター原作
高田(たかた)　ミレイ／まんが　双葉社

『どうやってできるの？ラーメン』
田村(たむら)　孝介(こうすけ)／写真　佐野(さの)ラーメン予備校(よびこう)／監修
ひさかたチャイルド

New Books ▶▷▶ そうわ会館図書室 一般書

『教場Ω刑事・風間公親』 Pick Up!
長岡(ながおか)　弘樹(ひろき)／著　小学館

T県警富葉署の刑事・石貫尊利は、若い女性が殺害された現場に臨場し、新人刑事の風間公親に再会する。捜査のさなか、T県ではさらにもう1件、若い女性が殺害される事件が発生し…。

『DANGER』
村山(むらやま)　由佳(ゆか)／著　新潮社

『劇場という名の星座』
小川(おがわ)　洋子(ようこ)／著　集英社

こちらで紹介した本は、新しく入った本の一部です。
最新の情報は、図書館ホームページ（https://oitown-library.jp/）をご覧ください。

Event & Information

▶▷▶ 5月のおはなし会

2日(土)	(絵本)	チムとゆうかんなせんちょうさん
	(絵本)	どうながのプレッツェル
9日(土)	(絵本)	3人のちいさな人魚
	(絵本)	こうもりのルーファスくん
16日(土)	(紙芝居)	ちからたろう
	(絵本)	もぐらバス
23日(土)	(紙芝居)	アリとバッタとカワセミ
	(絵本)	あおいふうせん
30日(土)	(絵本)	ガンピーさんのふなあそび
	(絵本)	どろんこハリー

時間：10:30 ～ 11:00　**場所**：大井町図書館おはなしのへや

▶▷▶ 5月の展示

こいのぼり、よろいやかぶと、ちまきやかしわもちなど端午の節句を楽しむ本をこどもたちが元気に成長すること願い、展示します。

▶▷▶ 親子いっしょのおはなし会

日時：5月14日（木）　10:30 ～ 11:00
対象：就園前のお子さんと保護者