

その5 十分な睡眠をとることを心がけよう！

睡眠は疲労を回復させたり、こころと体をゆっくり休めてストレスをため込まないようにするための役割を担っており、よい睡眠は免疫力を高めます。

若年世代

- ★寝る1時間前はブルーライトを避けましょう！
眠りを悪くし、睡眠に必要なホルモンを減らしてしまいます。
- ★睡眠が記憶の定着のカギ！ 記憶は眠っている間に定着するので、睡眠をとることで記憶力がアップします！

勤労世代

- ★寝不足はミスや事故のモト！ 疲労や心身の健康リスクも上がります。
- ★日中の眠気が睡眠不足のサイン！
30分以内の昼寝や睡眠時間を延ばす工夫をしましょう。

あなたに合った睡眠のポイントは？

良い睡眠をとるために

カーテン

- ・起きにくい人…開き気味にして朝の光を入れましょう。
- ・起きてしまう人…遮光カーテンで光が入りにくくしましょう。

照明

暖色系で、不安を感じない程度に暗く。



寝具

通気性が良く、軽いもの。

寝間着

体を締め付けない、ゆったりしたものを。

ひとりで悩まず
まずは相談しましょう！

セルフケアを心がけていても、誰でも気持ちが落ち込み、こころの不調が続くことがあります。家族や友人に相談しにくい場合は、保健センターでも「こころの相談」を行っています。



●問合せ 保健センター ☎0256・93・5461

9月は「新潟県自殺対策推進月間」／9月10日は「世界自殺予防デー」

はじめよう！

こころの健康づくり
～こころをホッとさせる5つのコツ～

長引く新型コロナウイルス感染症拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安・ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

行動の自由を制限されると不安や恐怖、強い怒り、興奮など、さまざまな気持ちを生じさせ、不眠など健康にも影響することがあります。こんな時だからこそ、自分の「こころ」と「からだ」を大切に過ごそうにしましょう。

その1 情報を取り入れすぎないように注意！

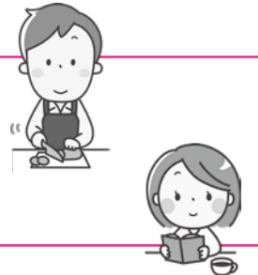
今日も感染者は過去最多を更新し…

世界保健機構（WHO）や専門家は「メディアの新型ウイルス情報から離れる時間も大切」、「時には現実逃避も必要」と指摘しています。「適度な緊張感」は必要ですが、後ろ向きな情報ばかりだと不安が大きくなります。



その2 穏やかな時間を過ごそう！

「できないこと」よりも「できること」に目を向けた生活を送りましょう。今だからできる読書や音楽鑑賞、お料理、自宅のお掃除などおススメです。また時には外出し、しっかり体を動かし深呼吸してみましょ。限られた環境の中で、いつもはできない新しいことにチャレンジしてみましょ。



その3 規則正しい生活を送ろう！

毎日を規則正しく過ごすことは、ストレス下でも体内時計を正確に働かせ、気分を安定させます。毎日できる体操やストレッチなどを日常生活に組み込んでいけると良いでしょう。



その4 人とのつながりを保とう！

電話やメール、SNSなどを利用し人とのつながりを持ち続けましょ。気持ちを共有したり、他愛ない日常会話が気分転換につながります。距離は保ち、こころはつながっています。



規則正しく生活するための
自己管理術

- 自分自身で毎日決まって行う日課を設定ましょ。
- 毎朝、同じ時刻に起きて、太陽の光を浴びましょ。
- 食事や睡眠を十分にとり、運動を適度に行いましょ。
- アルコールやたばこには頼らないようましょ。

はじめよう！こころの健康づくり

はじめよう！こころの健康づくり