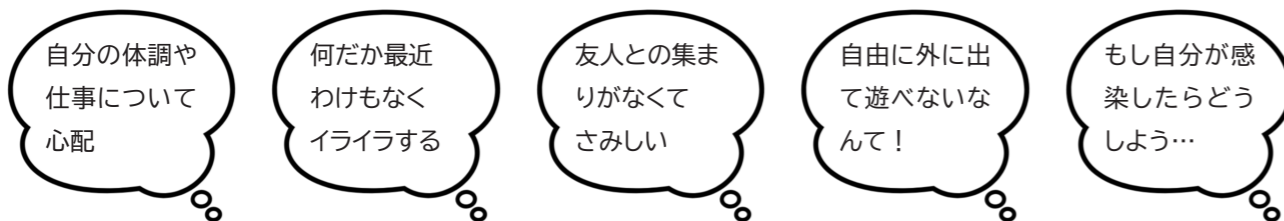


心の健康

新型コロナウイルス感染症への不安や、外出自粛等によるライフスタイルの変化で、心の調子が崩れていませんか？そんなときは自分をいたわり、心の健康を保ちましょう。

こんな気持ちありませんか？



こころをいたわるポイント

自分の心の状態を 考えてみる

自分の感情を否定せず受け止め、好きなことに想いをはせる時間も大切です。

人と話をする

電話やメールなどで家族や友人に連絡してみましょう。不安な気持ちを一人で抱える必要はありません。

感染症に関する情報を見続けたい

新型コロナウイルスの情報と少し距離を置く時間も大切です。

達成しやすい目標を立ててみる

自分自身をコントロール出来ている感覚になり、心の安定につながります。

睡眠・起床のペースを崩さない

睡眠・起床のペースを保つことは大切です。日中は活動することも心がけましょう。

笑顔を忘れずに！

笑顔は不安やイライラ感を和らげ、ストレスの解消にも役立ちます。こんな時こそ笑顔とユーモアを大切に！

【こころの悩みを相談したいときは】

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



厚生労働省「SNSやチャットでの相談」



ライフリンク(NPO)「いのちと暮らしの相談ナビ」



皆さんの周りに、普段と様子の違う方がいましたら、まずはお声かけをお願いします。心配な場合は相談機関(保健センター・保健所)へご連絡ください。



こんにちは 子育て相談窓口です

【妊婦さん・子育て中の方へ】

子育て応援アプリ

「すくすく神川こそだてナビ」を開始しました！

町からのお知らせや予防接種の予定日をスマートフォンから確認できます。ぜひ、ご登録ください。



アプリの主な機能

●子育てに関する情報収集

町からのお知らせや子どもに関する手続き等の情報が得られます。

●予防接種のスケジュール作成・管理

お子さんの生年月日から予防接種スケジュールを自動作成できます。接種予定日にはプッシュ通知が届き、接種忘れを防ぎます。

●お子さんの成長記録を保存

身長や体重、乳幼児健診の結果や写真をアプリに登録できます。

●月齢に合わせた離乳食の食材の紹介

お子さんの月齢で一般的に食べられる食材を紹介します。食べたときのお子さんの機嫌や気になる症状があった際には、記録することができます。

●医療機関の検索

乳幼児の定期予防接種と妊婦歯科健診の指定医療機関の検索ができます。医療機関の電話番号や地図がすぐに確認できます。



画面イメージ(ブラウザ版)

登録はこちらから

カンタン&無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



すくすく神川こそだてナビ

パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。

<https://s-kamikawa-town.city-hc.jp/>



※通信費やパケット代はご自身でのご負担となります。

