

良質な睡眠がこころの健康を守ります

－ 3月は自殺対策強化月間です －

些細なことで不安や苛立ちを感じる、不眠や肩こり、食欲の減退など、体調の変化が見られたらストレスによるメンタルの不調かもしれません。こころと体に不調を感じたら、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。

また、質の良い睡眠はストレスを解消し、こころの健康を守るために大切です。ぐっすり眠り、すっきり目覚めるための良眠生活をおすすめします。

良眠生活のおすすめ

- ・ 毎日同じ時間に起き、太陽光を浴びる【体内時計が調整されて、活動する準備が整う】
- ・ 朝食はきちんと食べる【エネルギー補給で脳と体がすっきり目覚める】
- ・ 積極的に体を動かす【自分に合った運動を。家事や掃除、散歩などでもよい】
- ・ 日中のひと眠り（お昼寝）は短く【夕方以降は避ける】
- ・ 入浴は、少しぬるめのお湯にゆったり入る【入浴は就寝の1～2時間前に】
- ・ 夜食や、眠るためのお酒は避ける【就寝前の飲食は、体内時計が乱れる原因に】
- ・ 就寝前の1時間はリラックスする時間を持つ【腹式呼吸や音楽、アロマなどで入眠を促進】
- ・ 眠くなったら寝床に入る【寝床でのスマートフォンなどは不眠の原因となるので避ける】



ひとりで悩まず、相談しましょう



相談窓口	相談日時	電話番号
こころのダイヤル	月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)9時～17時	028-673-8341
栃木いのちの電話	365日 24時間	028-643-7830



栃木県のホームページは
こちら

問 保健センター ☎ 70-1121

菜の花・桜まつりについて

- ▶ 開花時期 3月下旬～4月下旬
- ▶ 見頃(予想) 4月上旬 ※見頃は目安です。気象条件によって前後する場合がございます。
- ▶ 面積 約5ha
- ▶ 会場 小宅古墳群(七井駅より約3km、タクシーで約5分)
- ▶ 駐車場 会場周辺に約100台
- ▶ その他 ドローンでの撮影は原則禁止しています。

※詳細は町ホームページをご覧ください。

ソメイヨシノやしだれ桜、山桜など約20種類の桜と菜の花が一面に咲き誇ります。



町ホームページはこちら



ましこ花のまちづくり実行委員会
Instagramはこちら

問 ましこ花のまちづくり実行委員会 ☎ 72-8846