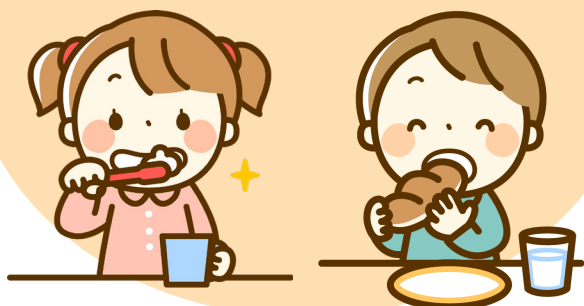


# 子どものメンタルヘルス

もうすぐ夏休みが始まります。せっかくの長い休みなので、計画的に予定を立て、充実した時間を過ごしたいものです。ですが、夏休み中はどうしても子どもの生活リズムが乱れやすくなる傾向があります。生活習慣が乱れると、体・心の双方に不調が出やすくなります。夏休み明けのメンタル不調を避けるために、以下のことを心がけてみましょう。

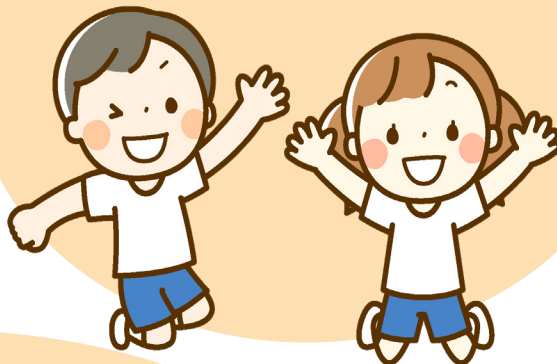
## 生活リズムを整えましょう

早寝早起きを心がけ、朝食もしっかりとるなど、夏休み中も規則正しい生活をしましょう。



## 運動不足にならないようにしましょう

適度な運動を促し、外で体を動かす機会を増やしましょう。熱中症には十分注意してください。



## リラックスする方法を見つけましょう

軽い運動やストレッチ、深呼吸をする、入浴時間を楽しむなど。



夏休み中も、子どもが心身ともに健康に過ごせるよう、保護者は子どもの状況を把握し、適切なサポートをすることが重要です。

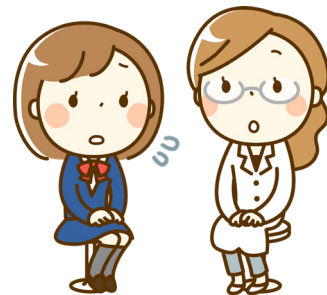
## 困ったとき、悩んだときは誰かに話してみよう

一人で悩むのは、とてもつらいものです。そんなとき、親しい友達や家族に、あなたの今の状態や気持ちを打ち明けてみましょう。話を聴いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。

右下のQRは厚生労働省の相談窓口につながります。悩みや不安を抱えて困っているときにご活用ください。

また、桂川町では誰も自殺に追い込まれることのない桂川町の実現を目指して、桂川町第2期自殺対策計画を策定しています。

詳しくはホームページをご覧ください。



▲厚生労働省相談窓口



▲桂川町自殺対策計画