

# 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会  
令和6年4月号 担当事業所：わかかさ園

4月は新しい年度がスタートし周りの環境が変わる季節。  
新生活が始まると、多かれ少なかれ、ストレスを感じるものです。また、三寒四温で春へと変わる時期は  
気候に身体の調子を崩しやすくなります。また新人職員の皆さんは、期待に胸が膨らみ、必要以上に頑張っ  
てまいがち！！不安や戸惑いを感じることも多くあります。  
日頃から、心身の疲労・メンタル不調をおこさないよう心掛けていきましょう。

## ○栄養のバランスを意識しましょう

朝食を食べましょう  
野菜を意識的にとりましょう  
調理に高カロリーの食事は控えましょう  
間食は明るいうちにとりましょう

## ○睡眠のリズムを整えましょう。

睡眠や生活のリズムが乱れると寝不足になり自律神経のバランスが崩れます。  
プライベートの時間も大切ですが睡眠時間を優先するようにしましょう。

ストレスは気がつかないうちに溜まり、メンタルに不調が出ることもあります。ストレスをコントロールして  
マイペースを心掛けましょう。

## メンタルヘルス・ストレスチェックを活用しましょう

- カウンセリングチケット(配布済)・ハラスメント外部相談窓口案内  
身近な先輩・上司など気軽に相談して下さい。
- ストレスチェックは Web で受けることができます。  
集計・分析結果についてはホリスティックコミュニケーションさんをお願いしております。

