

## 自らの健康づくり

- 早寝・早起きをしましょう。
- 朝の光を浴び、日中は明るい環境で過ごしましょう。
- 日中の活動量を増やしましょう。
- ゲームやスマートフォンの睡眠など健康への影響を知り、使いすぎないようにしましょう。
- 十分な睡眠・休養で、心身の疲労回復を図りましょう。
- こころの悩みを抱えこまず、仲間や家族、保健センターなど専門機関に相談しましょう。
- 自分に合ったストレス対処法で、ストレスと上手に付き合きましょう。
- 趣味や夢中になれるものを見つけて楽しみましょう。
- 睡眠の質を下げる原因となるため、寝る前のアルコール摂取はやめましょう。

## 健康につながる主な施策

学校やこども園・地域などと連携した健康教育の開催	乳幼児・児童・学生のほかに、保護者、教職員、地域関係者などを対象に、赤ちゃんふれあい体験や命の大切さ、生活リズム（早寝・早起き）などについての健康教育を開催する。
自尊感情を高める取組	豊かな心を育み、社会の一員としての責任を自覚し、人権感覚をもって行動できる子どもの育成や、基本的な生活習慣を確立するよう、教育現場をはじめあらゆる場面で展開する。
眠育の推進	学校などでは、睡眠の大切さや、スムーズに寝る方法などについて学ぶ。また、保護者への啓発リーフレットの配布や、教員や地域住民への眠育研修会や講演会を開催する。
健康教育・健康相談	あらゆる機会をとらえて、睡眠について正しい知識を普及し、定期的に自らの睡眠を見直しできるように、生徒・学生・妊婦・地域住民などを対象に実施する。
こころの健康相談	こころの健康センターでのこころの電話相談、保健センターでの精神科医師による相談、精神保健福祉相談員による個別相談など、精神保健福祉に関する相談を実施する。
労働相談	労働者及び使用者などを対象に、労働条件その他労働契約上で生じた労働問題に対し、専門の労働相談員が助言を行い、必要に応じて専門機関への紹介を実施する。