

# おろしまち保健室だより Vol. 13

令和2年5月号

共同設置保健師：及川珠美さんをご紹介

はじめまして。及川と申します。これまで糖尿病や心臓病のある方の健康回復・再発予防、看護師育成を中心として活動してまいりました。これからは保健師として皆様の健康づくりのお役に立てればと思います。どうぞ気軽にお声がけください。

## コロナストレスを乗り越える方法とは？

感染予防を心がける事は個人にとっても、職場にとっても大変重要です。しかしその一方で、環境や生活スタイルの変化はストレスにもつながります。今回は、WHO（世界保健機構）によるコロナストレスの対処法をご紹介します。



(WHO “Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak” より)

これらの対処法は、ウイルスに負けない体づくりにも役立ちます。  
手洗いやマスクの活用など、基本的な感染予防策も忘れずに！

**【今後のおろしまち保健室】**  
実施日決まり次第 HP でお知らせいたします

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896  
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp