

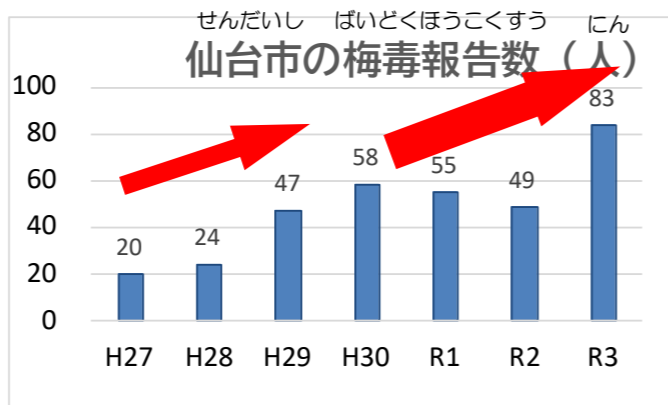


ばいどく きゅうそう  
**梅毒が急増しています！**

ばいどく  
**梅毒って？**

○性器クラミジア感染症やHIV／エイズ、淋菌などの**性感染症（STI）**の1つ

○**性行為・キス**による接触感染が原因となる



女性は**20歳代**で最も多く、  
 男性は**20～40歳代**に多い

ばいどく なに こわ  
**梅毒って何が怖い？**

- 感染して約3週間後から、感染した所（性器や口）に**しこり**、手のひらや体に**赤い発疹**などの症状が出る
- 症状が出ないこともあるので、**気づかないうちに進行**し、他の人に感染させてしまうこともある
- 治療しないと・・・手足の**麻痺**、眼・脳神経の**障害**が出ることもある
- 妊婦が感染すると、**胎児にうつり**、**流産**や**早産**の原因になることもある
- 免疫ができにくく、**再感染**する。



じぶん  
**自分たちができること**

- ＊ **パートナー**と検査を受ける
- ＊ 感染していたら**治療**を受ける
- ＊ **早く見つけて治療が大事！**  
思い当たれば**すぐ検査**を！



- ＊ 決まったパートナー以外との**性行為**をしない
- ＊ 性感染症の予防には**コンドーム**の正しい着用を

**無料**

仙台市では梅毒・HIV（エイズ）の血液検査を**無料・名前を言わず**に検査が受けられます。⇒

仙台 性感染症検査



げんき す だいじ  
**元気に過ごすために大事なこと！**



あさ た  
**朝ごはんを食べよう！**

勉強や仕事に集中できる



生活リズムが整い体調が良くなる

噛むことで頭の働きが良くなる

胃腸を刺激して排便をうながす

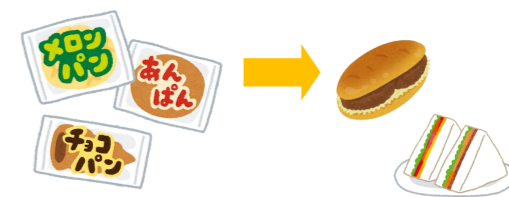
太りにくくなる

朝ごはん**で体が目覚めて能率UP！**

★朝ごはんを食べていない人は、おにぎりやパン、コーンフレークなどを食べることから始めてみましょう。

かしぼん かし なかま  
**菓子パンはお菓子の仲間**

菓子パンには、**油**や**砂糖**がたくさんはっています。  
**カロリー**はあっても**食事の代わりにはなりません。**



しょくじ えいようばらんす かんが  
**食事は栄養バランスを考えて！**

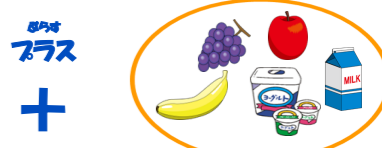
からだの調子を整えるもと  
 野菜・きのこ・海藻類  
 いもなど  
 （ビタミン・ミネラル類  
 食物繊維が多いたべもの）

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



からだ ち にく  
**体（血や肉）をつくるもと**  
 肉・魚・卵・豆腐・納豆など  
 （たんぱく質が多いたべもの）

くどもの ぎょうじょう  
**果物・牛乳など**



からだを動かす **力**や**体温**のもと  
 ごはん・パン・めんなど  
 （炭水化物が多いたべもの）

やくだ じょうほう つく  
**～お役立ち情報～ ぜひ作ってみてね！**

青葉区ホームページや仙台市健康政策課Facebookに、病気になりにくい**体づくり**の食事のポイントや簡単レシピなどがのっています。ぜひみてください。

青葉区ホームページ  
 「常備菜レシピ集」



健康政策課Facebook  
 「仙台伊達なキッチン(だてきち)」



# ね からだ やす ぐっすり寝て、体を休ませよう

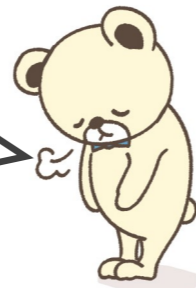
## 睡眠はなぜ大事？

質の良い睡眠をとると勉強に集中できたり、風邪をひきにくくなるなどのメリットがたくさんあります。他にも、免疫力や疲労回復、からだの成長、新陳代謝UP。ストレスを溜め込んだ時、身体のサインとして「熟睡できない」、「夜中に目が醒めてしまう」等、睡眠リズムの乱れに影響が出てくる場合があります。

仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」



寝てるけど、寝た気がしないなあ。  
疲れてるけど眠れないなあ。



## 質の良い睡眠をとるためのポイント

### 毎朝定時に起きよう

朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。休日の寝坊は、最長1時間までにとどめましょう。

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体内時計がリセットされます。

### 夕食後のカフェイン摂取、寝る前の飲酒

カフェインには覚醒作用があり、寝つきが悪くなる。寝る前に飲酒をすると夜中に目覚めてしまう等、睡眠の質をおとします。

### 寝る前はリラックス

寝る前は照明を落としてリラックスタイムを。寝る前にスマホ、TV等の光やコンビニの照明を浴びると睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌が抑制され、寝つきが悪くなります。



## 令和4年度教職員向けメンタルヘルス勉強会を開催しました

令和4年12月16日(金) 青葉区役所4階会議室にて専門学校教職員の先生方を対象に勉強会を開催しました。6校11名の参加があり、先生方からは「聴くだけでなく見守ることの大切さを知りました」「傾聴の仕方を理解できた」との感想が寄せられました。ご参加ありがとうございました。



講話「気づく、聴く、見守る、つながるためのポイント」ゲートキーパー養成研修標準プログラムを用いて、ゲートキーパーの役割(サインに気づく、声をかけて話をさく、つなげる、見守る)について当課職員よりお話ししました。



当課職員より、はあとぼーと仙台作成のシナリオに沿ってロールプレイを実演！2事例を見て、それぞれ工夫点などについて個人ワークを行いました。その後各校の先生方同士ディスカッションで情報交換を行いました。

YELLの活動について(セルフケアの大切さなど)紹介いただきました！専門学校へも出向くことができそうです。  
※YELL(エール)…市内の大学生がストレスとの付き合い方や悩みがあるときの対処法について考え、同世代の学生に広める活動を行っているサークル



※YELLについての問い合わせ：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）

☎022-265-2191

専門学校のみなさんからの問い合わせ お待ちしております！

最近眠れない…

いろいろなことが不安…

食欲がない…

相談できる場所があります。  
ひとりで悩まないでくださいね！



仙台市の相談機関はこちら