

## 若い世代の健康づくり 川柳コンテスト 2015



# 結果発表



応募総数602句 たくさんのご応募ありがとうございました。  
若い世代の皆さんの健康や普段の生活を反映した見事な作品を多数いただきました!!  
厳正な審査のもと、最優秀賞・優秀賞・健康増進賞に輝いた作品を発表いたします。

最優秀賞

朝ごはん  
やる気スイッチ  
ONになる



専門学校アニマルインターカレッジ  
なめこ (ペンネーム)

最優秀賞

健康は  
食べるも動くも  
さじ加減



仙台医療福祉専門学校  
森 樹示太

最優秀賞

家の中  
子供の笑顔  
日々の飯



仙台総合ペット専門学校  
ご飯大好き (ペンネーム)



表彰式の様子については、青葉区役所のfacebook、仙台総合ペット専門学校のブログで紹介されています。ぜひご覧ください。

(敬称略)

優秀賞

### 【食事・運動部門】

したい

身体の 目覚まし時計 朝ごはん  
連鎖する 味付け濃い味 怖い味  
朝ごはん 生活リズムの 羅針盤



仙台医療福祉専門学校 (櫻井 美佳)  
仙台幼児保育専門学校 (じゆう)  
仙台医療福祉専門学校 (森 菜海)

### 【歯・お口部門】

さわやかな 歯から始まる いい笑顔  
歯をみると 普段の生活 見えてくる  
楽しめる 老後の生活 歯磨きを



仙台総合ペット専門学校 (匿名希望)  
東北電子専門学校 (コロッケ)  
仙台医療福祉専門学校 (A)

### 【こころ部門】

笑うこと 誰でもできる 健康法  
友達と 病は気からと 笑顔咲く  
あいさつで 交わす笑顔は ビタミンC



東北電子専門学校 (菊池 美和)  
仙台総合ペット専門学校 (鈴木 里穂)  
仙台医療福祉専門学校 (後藤 桂輔)

### 【睡眠・生活リズム部門】

風邪予防 手洗いうがい ウォーキング  
スマホより 私の充電 早く寝よう  
おばあちゃん 起きるの早い弟子にして



東北保健医療専門学校 (ゆーまー)  
東北保健医療専門学校 (にら)  
仙台医療福祉専門学校 (渡邊 彩香)

### 【その他部門】

コツコツと やれるひとこそ つよいひと  
たべて寝て いっぱい動く キミに夢中  
我が父よ 警告受けても なぜやせぬ



東北電子専門学校 (菅野 晃)  
専門学校アニマルインターカレッジ (浅黄 佳代)  
専門学校アニマルインターカレッジ (岩本 春菜)

健康増進賞

太っても 運動するのは 口ばかり  
ランニング 決意の朝に 雨笑う  
朝握る 母のおにぎり 力飯  
食べぬより 動いて痩せろ 我が友よ  
口内は 健康つくる 出入口  
ポロポロに なって分かった 人の愛  
ありがとう 言えた君には 100点満点  
1個だけの 大事な命 消さないで  
睡眠は あすを頑張る エネルギー  
なにげない 小さなしゅみが 生きがいに

仙台医療福祉専門学校 (佐藤 裕果)  
仙台医療福祉専門学校 (時雨)  
東北電子専門学校 (菅原 大輝)  
東北保健医療専門学校 (vivi papa)  
仙台医療福祉専門学校 (千葉 こはる)  
仙台医療福祉専門学校 (S・A)  
仙台総合ペット専門学校 (葛西 綾乃)  
専門学校アニマルインターカレッジ (チップ)  
東北保健医療専門学校 (堀川 みなみ)  
仙台医療福祉専門学校 (飛知和 瞳)

ご応募いただいた作品は、今後健康づくりの様々な場面で使用させていただきます!





# 知って予防しよう！ インフルエンザQ&A



厚生労働省インフルエンザ予防啓発キャラクター「マメソウくん」と「アズキちゃん」

これから流行が本格化するインフルエンザ！インフルエンザのことを「知って」、  
予防法を身につけましょう。元気にこの冬を乗り切りたいですね。

## Q インフルエンザになぜかかるの？

- A**
- インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみに混じって空気中に飛んだウィルスを吸い込むことで感染します。（飛沫感染）
  - 唾液などととも周りに飛び散ったウィルスに触れた手で目や鼻などを触ることで感染します。（接触感染）

## Q インフルエンザはいつ流行するの？

- A**
- 日本では、例年**12月～3月頃**に流行します。

## Q インフルエンザワクチンが変更されたってホント？

### A ホントです

- これまでは、3種類のウィルス株で構成された3価ワクチンでしたが、平成27年度より4種類のウィルス株で構成された**4価ワクチン**（A型2種類、B型2種類）に変更されました。そのため、より防御効果が期待できるようになりました。

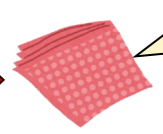
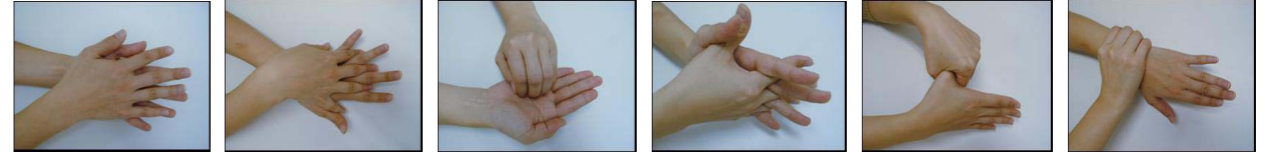
## Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃まで受けるのがよい？

- A**
- ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、**毎年12月中旬**までにワクチン接種を終えることが望ましいです。
  - ワクチン接種を受けるとインフルエンザに感染しても発病する可能性を下げる効果とインフルエンザにかかった場合でも重症化するのを防ぐ効果があります。

## 予防法

### ①手洗いをする

- ①石鹸をつけ ②手の甲を ③指先、爪を ④指と指の間を ⑤親指を ⑥手首を  
手のひらを洗う 洗う こする 洗う 洗う 洗う



手洗後は  
ハンカチで  
手を拭こう

### ②うがいをする

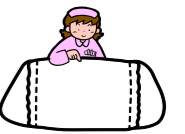
- ①一口水を含み吐き出す。  
②ガラガラと喉をならしうがいをする。  
★ウイルスが入って20分以内であれば効果あり  
★10秒×2～3回 うがいをすると効果大  
★水でOK, めるま湯であればより効果大  
★うがい薬は症状がある時に利用すると効果あり



### ③マスクをする

#### 着け方

マスクの上下を確認する。  
ノーズフィッターを鼻の形に整える。  
鼻の位置をおさえあごまで覆う。  
隙間がないように形を整える。



### ④外出を控える

繁華街など多数の人が集まり、頻繁  
に出入りするような場所では、感染  
が拡がりやすいので注意しましょう。

### ⑤ワクチン接種

詳細は、左頁を参考に  
してください。



### ⑥体力をつける

疲労などで体力が低下したときには  
病気にかかりやすくなるため、食事や  
休息をきちんと取り、病気に打ち勝つ  
体力維持を図りましょう。

## インフルエンザにかかってしまったら…



**ポイント1 早めに医療機関を受診しましょう**

**ポイント2 安静にして、休養をとりましょう**



**ポイント3 しっかり水分補給しましょう**

高熱により脱水症状をおこしやすくなります。水・お茶でもスープでもOK。



**ポイント4 咳エチケットでうつさない！ひろめない！**

咳やくしゃみ等の症状がある時は、周りへうつさないためにマスクを着用しましょう。

**ポイント5 人混みや繁華街への外出を控えましょう**

無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。他の人にうつしてしまう恐れがあります。