

若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 35～



発行日: R6年2月

発行元: 仙台市青葉区保健福祉センター

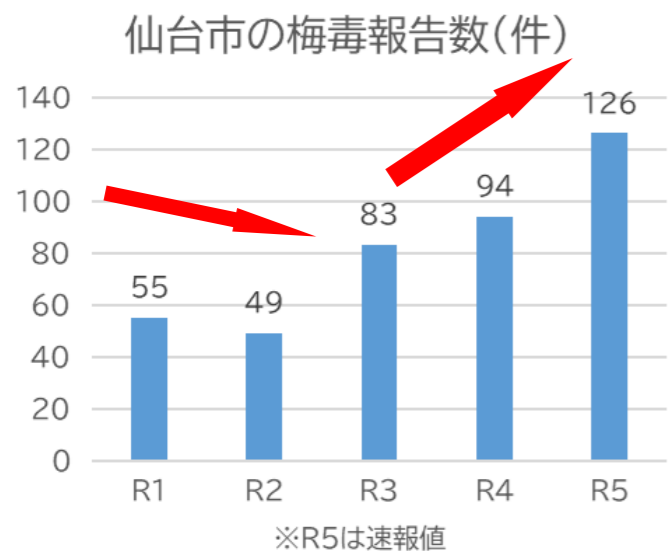
家庭健康課 022-225-7211(内線6784)

仙台市HPIにも掲載しています!



もしかして…あなたも感染しているかも?

～梅毒ってなに?～



- ◆性行為・キスによる接触感染が原因
- ◆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
- ◆無症状のこともあるため、**気づかいうちに進行し他の人に感染**させてしまうことも
- ◆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
- ◆性行為・キスをしたことのある人なら**誰でも感染する可能性がある**病気

あなたがきっかけで、大切な人も感染する可能性があります

～自分たちができること～

- **早期発見・早期治療**が大切
- **パートナー**と検査を受け、お互いの感染の有無を確認する
- 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**



仙台市ではHIV(エイズ)・梅毒の検査を**無料・匿名**で実施しています。電話での相談も受け付けています。



仙台 性感染症検査



青葉区管理課 R6.1月作成

栄養バランスのよい食生活で免疫力をアップ!

感染症予防や、感染症を重症化させないためには、もともと体に備わる免疫力を高めることが大切です。そのために必要なのは、適度な運動や睡眠、ストレスをためないこと等がありますが、栄養バランスのとれた食事をすることも重要なことです。

予防のために大切なのは栄養バランスのとれた食生活を送ることであり、ある特定の食品を食べていたらよいというものではありません。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、そしてできるだけ、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。



主食+主菜+副菜

のそろった食事を1日3食とると

バランスが良くなります!



主食



ごはん・パン・麺など

炭水化物が多く、エネルギー源となる

主菜



肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質が多く、体を作るもとになる

副菜



野菜・海藻・きのこなど、

免疫力を活性化させる ビタミン・ミネラル・

食物繊維が多く、体の調子を整える





スマホとの上手な付き合い方

多くの情報を得られる便利なスマートフォンですが、長時間の利用は脳が疲れてしまったり、健康への影響もあるので注意が必要です！



視力・睡眠への影響

同じ距離で長時間画面を見続けると、視力が低下しやすくなります。長時間の利用にならないようにしたり、時々遠くを見る時間を作りましょう！
寝る前のスマホの視聴はブルーライトにより、脳が覚醒してしまいます。リラックスして眠れるように、寝る前はスマホを見ないようにしましょう！



頭痛や肩こいの原因にも

スマホを見る姿勢は前かがみや下を向くことが多く、首の骨がまっすぐな状態になる「ストレートネック」になりやすく、肩こりや頭痛など体調不良の原因になるので要注意です。スマホから離れる時間を作り、身体を積極的に動かしましょう！



歩数を意識してみよう

日頃、歩数を気にすることはありますか？

今は、スマホのアプリでも歩数を確認できます！

『一日8000歩～10000歩を目標に』

プラス10（テン）、今よりも10分多く体を動かすことを意識しましょう。

ふつうの速さで10分歩くと、約1000歩になります。

なるべく階段を利用する・公共交通機関を利用する時に一つ手前の駅やバス停で降りる等、少し意識するだけで1000歩、増やすことができます♪

ウォーキングなどの有酸素運動はリフレッシュにもなり、日中体を動かすことでよく眠れたり免疫力アップにも繋がります！！

日中は身体を動かし、早寝早起きをして健康的に冬を乗り切りよう！！

令和5年度教職員向けメンタルヘルス研修会を開催しました

障害高齢課主催で、令和5年12月22日（金）青葉区役所2階にて専門学校教職員の先生方を対象に研修会を開催しました。自死対策におけるゲートキーパー研修を通して、関わり方のポイントを学びました。7校14名の参加があり、先生方からは「傾聴やつなぐこと、セルフケアの大切さを知りました」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。



「気づく、聴く、見守る、つながるためのポイント」というテーマで、ゲートキーパーの役割や傾聴のポイント、セルフケアについて職員よりお話ししました。（ゲートキーパー養成研修標準プログラム使用）



職員より、講師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のグループワークを通して情報交換を行いました。

はあとケアサークル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るそうです。

※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お問い合わせ 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

