発行日: R5年2月(冬号)

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)

ニュースレターはせんだいしほーむペーじにも のっています♪

> にゅっすれたー ニュースレター Vol.33 ⇒



# きゅうぞう 急増しています

### ばいどく

# 梅毒って?

せいきくらみ じ あかんせんしょう ○性器クラミジア感染症やHIV/ え い ず りんきん せいかんせんしょう エイズ、淋菌などの性感染症 (STI) の1つ

せいこうい きょす せっしょくかんせん ○性行為・キスによる接触感染が 原因となる

ばいどく なに こわ 梅毒って何が怖いの?



さいだい もっと おお 女性は20歳代で最も多く、

さいだい おお 男性は20~40歳代に多い

かんせん やく しゅうかんご ところ せいき くち かんせん

○感染して約3週間後から、感染した 所 (性器や口) にしこり、 からだ <mark>あか ほっしん</mark> しょうじょう で

手のひらや体に赤い発疹などの症状が出る

しょうじょう で しんこう ほか ひと き

○ 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

てあし まひ め のうしんけい しょうがい で ○治療しないと・・・手足の麻痺、眼・脳神経の障害が出ることも にんぷ かんせん たいじ りゅうざん そうざん げんいん

〇妊婦が感染すると、胎児にうつり、流産や早産の原因になることもある さいかんせん

○免疫ができにくく、再感染する。

\*

# 自分たちができること

**ぱーとなー** けんさ う パートナーと検査を受ける

ちりょう う 感染していたら治療を受ける

> はや み ちりょう だいじ 早く見つけて治療が大事! けんさ 思い当たればすぐ検査を!



ぱーとなーいがい 決まったパートナー以外との せいこうい 性行為をしない

せいかんせんしょう よぼう 🌌 性感染症の予防にはコンドームの ただし ちゃくよう

正しい着用を



せんだいし ばいどく え い ず けつえきけんさ

仙台市では梅毒・HIV(エイズ)の血液検査を むりょう なまえ い けんさ

**無料・名前を言わずに**検査が受けられます。⇒

せんだい せいかんせんしょうけんさ 仙台 性感染症検査



あおばくかんりか がつさくせい 青葉区管理課 R5.1月作成

#### だいじ げんき 元気に過ごすために大事なこと!



# 朝ごはんを食べよう!



# 朝ごはんを食べないと太りやすくなります

朝ごはんを食べないとおなかがすくので、 つぎ しょくじ た す 間食が増えたり、次の食事で食べ過ぎる。

皮下脂肪がつきやすくなる。

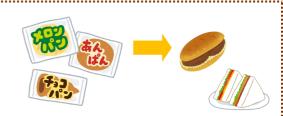
・朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんを規則正しく 食べることが大切です。

からだ め ざ のうりつ 朝ごはんで体が目覚めて能率UP!

ぱん こーんふれーく Æ ひと ★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。

#### かしぱん かし なかま 菓子パンはお菓子の仲間

あぶら さとう 菓子パンには、油や砂糖がたくさんはいっています。 しょくじ か 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 (ビタミン・ミネラル類 食物繊維が多いたべもの)

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)

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

しゅしょく しゅさい ふくさい

がらだ 5 E< 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)

> くだもの ぎゅうにゅう 果物・牛乳など

プラス



#### やく だ じょうほう ぜひ作ってみてね! ~お役立ち 情報 ~

主食

あおばく ほー む ペー じ せんだいしけんこうせいさくか 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 ぽ い ん と かんたんれ し ぴ 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

じょうびさい れしぴ しゅう 「常備菜レシピ 集」



けんこうせいさくか ●健康政策課Facebook

いるもの **汁物** 

せんだいだて きっちん 「仙台伊達なキッチン(だてきち)」



# からだめす

# ぐっすり寝て、体を休ませよう

#### すいみん 睡眠はなぜ大事?

べんきょう しゅうちゅう

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 ほか めんえきりょく ひろうかいふく せいちょう しんちんたいしゃ 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 よなか め さ など すいみん みだ えいきょう で 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。

ばあい



寝てるけど、寝た気がしないなぁ。 疲れてるけど眠れないなぁ。



よ すいみん

# ○質の良い睡眠をとるためのポイント○

まいあさていじ お

### ・毎朝定時に起きよう

あさひ あ たいないどけい きゅうじつ ねぼう さいちょう1じかん 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。 た

## ・朝ごはんを食べよう

あさ た たいないどけい

朝ごはんを食べると体内時計がリセットされます。

ゆうしょくご せっしゅ ね まえ いんしゅ

# ・夕食後のカフェイン摂取、寝る前の飲酒

かくせいさよう ね わる ね まえ いんしゅ 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 など すいみん しつ

等、睡眠の質をおとします。

ね まえ

## ・寝る前はリラックス

ね まえ しょうめい お ね まえ など ひかり 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 あ すいみん うなが ぶんぴつ よくせい ね わる 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。



れいわ4ねんどきょうしょくいんむけ

#### へんきょうかい かいさい

# 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。 したいさく まな したうにしない しょんかい かた まな しんこうにしない しょんかい せんせいがた 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。6校11名の参加があり、先生方か らは「聴くだけでは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 ようせいけんしゅうひょうじゅん 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 はなし く、声をかけて話をきく、つなげる、見守る)につ いて当課職員よりお話しました。





当課職員より、はあとぽーと仙台作成のシナリオに沿って じつえん じれい 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 せんせいがたどうし じょうほうこうかん おこな 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) せんもんがっこう 紹介いただきました!専門学校へも出向くことができ

※YELL(エール)…市内の大学生がストレスとの付き あ かた なや たいしょほう 合い方や悩みがあるときの対処法について考え、 どうせだい がくせい ひろ かつどう おこな 同世代の学生に広める活動を行っているサークル



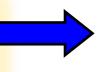


せんだいしせいしんほけんふくしそうこう ※YELLについての問い合わせ:仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

**☎**022-265-2191

専門学校のみなさんからのお問合せお待ちしております!

相談できるところがあります。 なや 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

あおばくしょうがいこうれいか 青葉区障害高齢課 R5.1月作成