

若い世代の健康づくり

発行日：H27年5月
発行元：仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課
健康増進係 TEL225-7211(内6785)

ニュースレター Vol. 17

健康づくり川柳～みんなの健康づくりを教えて！～

【表彰式の様子】

昨年11月～12月にかけて、健康づくりに関する川柳を募集しました。応募総数411句（応募学校数15校）、たくさんのご応募ありがとうございました。

見事大賞に輝いたのは

「朝ごはん 良い1日の 通り道」（仙台医療福祉専門学校 当時1年）
でした。

今回は惜しくも入賞しなかったものの、スタッフおススメの一句をコメントを添えてご紹介します！



赤門自動車整備大学校



朝ごはん
早く起きれば
食えた飯

たった5分早く起きれば、健康的な生活を手に入れられる。それを感じてもらえる句だと思いました！

東北保健医療専門学校



朝寝坊
ご飯食べずに
ヘトヘトだ

生活リズムを整え、朝ごはんを食べることで、元気に1日をスタートしましょう。

花壇自動車大学校



「腹減った！」
生きる喜び
噛みしめよう

空腹は最高の調味料。美味しく楽しくしっかり食べて元気な毎日を過ごしましょう。

東北電子専門学校



仕送り
愛のこもった
カップ麺

カップ麺でもまずは食べることが大切です。さらにゆでたまごやサラダを組み合わせられるといいですね。

仙台青葉服飾福祉専門学校



わーショック！
我が家のごはん
和食減り

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、一汁三菜で理想的な栄養バランスです。日本人として良さを再確認し、食べていきたいですね。

仙台総合ペット専門学校



いつからか
立場が逆転
モニコする

1人暮らしを始めた頃は母親がモーニングコールをしていたのに、いつの間にか娘の方が早起きしている、仲良し親子と「モニコ」が微笑ましいです。定時起床は生活リズムを整えます。

仙台総合ビジネス公務員専門学校



寝る前に
お菓子パクパク
口内炎

寝る前のお菓子は胃もたれや栄養の偏りにつながり、口内炎が起きやすくなります。スープや牛乳などからだにやさしいものを摂れるといいですね。

専門学校アニマルインターカレッジ



寝不足で
落ちてく体力
免疫力

生活リズムがよいと健康的で快適に過ごせるよね！

東京法律専門学校



健康こそ
塵も積もれば
山となる

コツコツ自分のできることからやれば、習慣になるでしょう。そして、できることを増やしていきたいですね。

専門学校アニマルインターカレッジ



食べてみて
ホラ君ももう
野菜好き

宮城県民は野菜の摂取量が目標量を下回っています。まずはトマト1個から始めてみませんか？

仙台医療福祉専門学校



野菜とる
と大量購入
腐らせる

簡単！野菜の摂り方保存の仕方教えます。
太白区管内食育推進連携事業「Morning Vegetable モーベジ」
http://www.city.sendai.jp/taihaku/c/1202875_1982.html

専門学校デジタルアーツ仙台



最近の
Lサイズって
小さくない？

残念ながら小さくはなっていません。ですが、宮城県はメタボの人が日本一多い県なので、同じように思っている人はいるかもしれません。皆で現実を受けとめましょう。

仙台大原簿記情報公務員専門学校



排気ガス
覗みかかせて
たばこ吸う

タバコは喫煙者だけでなく、周囲にも害を及ぼします(受動喫煙)。タバコの煙のないきれいな空気の中で生活したいですね！

東京IT会計専門学校



スマートフォン
便利なツール
スマートフォンに

充実した学生生活を送ってほしいと願う句です。学生には当たり前前のツールを上手に使って「ながら運動」して健康も手に入れてほしいです。

東北文化学園専門学校



危機迫る
外でコンコン
雪と咳

手洗いうがい、十分な睡眠と休養、栄養バランスとれた食事で免疫力をアップさせて、元気に過ごしましょう。



夏が始まる
その前に!

エブリディ熱中症予防



5~6月から熱中症にご用心!

熱中症の原因は屋内・屋外問わず暑さ!
発症の原因は過度な体温上昇と脱水です!!
5月・6月はまだ体が暑さに慣れていないため、要注意の季節です。

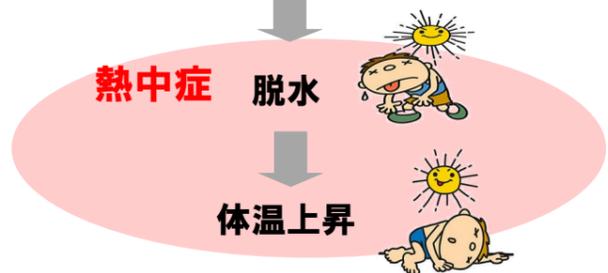
どのようにして熱中症になるの?

人は暑くなると、体温が上がりすぎないように
下のような行動をとっています。

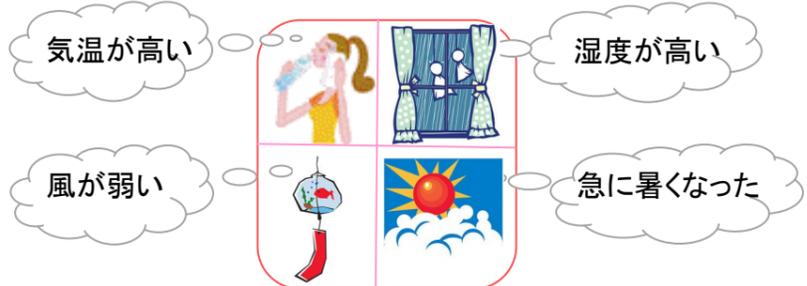


また体の機能が働いて体温を維持しようとします。

- ①皮膚に熱い血液が集まってきて、皮膚から熱を逃がそうとする。
 - ②汗をかく。
- ①②はどちらも血液が材料のため、からだの血液量が減ります。水分補給しないと...



こんな日は特に注意!



水涼 熱中症予防

予防①体をつくる

- 暑さに強い体づくり
3食しっかり食べる、適度な運動、十分な睡眠



日頃の良い生活習慣が熱中症予防につながるんだね!

- 水分補給



予防②環境を工夫する

- 日陰を選んで過ごす
- 炎天下での運動や作業では、こまめに休憩をとる、無理をしない、頑張りすぎない。



- 日傘や帽子、うちわや扇子、濡れタオルなどのグッズを使う



- 薄着、脱ぎ着しやすい服装



- 遮光カーテンなどで窓からの光をさえぎる



- 部屋の風通しをよくする



- 冷房をつかう



- 気象情報のチェック



WBGTとは?

熱中症のリスクを判断する暑さ指数です。環境省で予測値を公開しています。
「環境省熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp>

もしかして...?の対応法

もしもあなたの周りの人が熱中症になってしまったら...
最初の処置が肝心です。落ち着いて状況を確認してから対処しましょう。

熱中症を疑う症状
がありますか?

めまい、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、高体温など

はい

意識が
ありますか?



【対応】 ある

涼しい場所へ避難し、服をゆるめて体を冷やす

いいえ

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめて体を冷やす

水分を自力で摂取
できますか?



【対応】 はい

水分・塩分を補給する

いいえ

症状がよくなりましたか?

医療機関へ



はい

そのまま安静にして十分休み、回復したら帰宅しましょう

いいえ

アルコールは利尿作用があるので、脱水に注意!



発熱や下痢などの体調不良のときも要注意!

