

若い世代の健康づくり

発行日: R2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
 健康増進係 TEL225-7211(内6782)

若い世代の健康づくり コンテスト 2019 結果発表

ニュースレター Vol. 27

応募総数標語488作品、四コマ漫画58作品
 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！！



表彰式の様子については、青葉区のホームページや青葉区公式facebookで紹介します。

標語部門 優秀賞

【食事・運動】
 口ぐせは いつになるやら ”明日から”
 ミシュランの 味をも超える 家庭の味

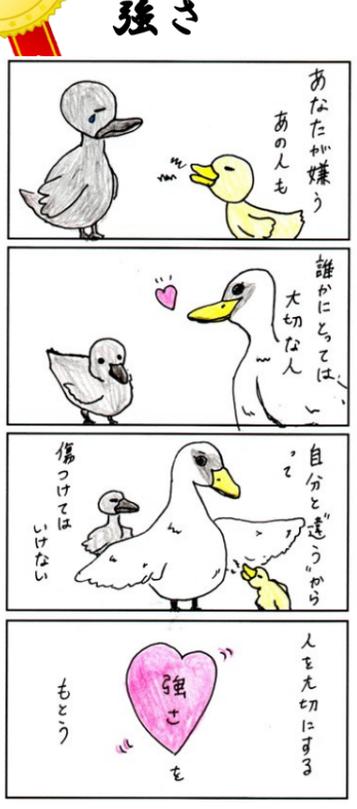
【歯・口】
 歯痛い 寝ればなおる わけないぞ
 「ぱたから」と 大きな口で 体操を
 歯磨きで 良くなる環境 得る健康

【こころ】
 恐れずに こころの声を 聴かせてよ
 許してあげよう 人の違い

【睡眠・生活リズム】
 先生の午後の授業は子守唄
 しっかりとろう8時間睡眠！
 よく寝るあなたが大好きです。
 【その他(たばこ等)】
 吸わないよ 嫌がるどころを 見たくない
 あなたは好きな 主流煙 周りは迷惑 副流煙
 やめれば 上がらぬ 肺ガンリスク

- 仙台大原簿記情報公務員専門学校 宍戸愛佳さん
- 東京IT会計専門学校仙台校 はびおさん
- 仙台医療福祉専門学校 石川里奈さん
- 専門学校宮城高等歯科衛生士学院 鴎田梨帆さん
- 専門学校宮城高等歯科衛生士学院 高橋美月さん
- 仙台医療福祉専門学校 佐藤理沙さん
- 仙台大原簿記情報公務員専門学校 石川慎吾さん
- 仙台大原簿記情報公務員専門学校 ユキさん
- 仙台医療福祉専門学校 田中優香さん
- 東京IT会計専門学校仙台校 佐藤令さん
- 仙台大原簿記情報公務員専門学校 小松義信さん
- 仙台大原簿記情報公務員専門学校 曾田沙穂里さん

最優秀賞 四コマ漫画部門



専門学校宮城高等
 歯科衛生士学院
 西田ゆなさん

最優秀賞

標語部門
運動後の飯はうまい
 東京IT会計専門学校仙台校
 千秋寛明さん

特別賞

保健福祉センター
かたよらず 抜かず 濃すぎず 食べすぎず
 仙台大原簿記情報公務員
 専門学校
 富田萌夏さん

四コマ漫画部門
ヨナヨナススマホ 安齋 奈々子さん
 専門学校アニマルインターカレッジ

四コマ漫画部門

優秀賞

【食事・運動】
三大栄養素
 糖質
 たんぱく質
 脂質
 三大栄養素
 仙台総合ビジネス公務員
 専門学校
 コリンゴさん

【こころ】

【こころ】
こころ
 仙台総合ビジネス公務員
 専門学校
 匿名希望さん

【睡眠・生活リズム】

【睡眠・生活リズム】
スマホと睡眠時間
 仙台大原簿記情報公務員
 専門学校
 鏡華さん

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！

【その他(たばこ等)】
コンタクトの下は宇宙
 東北文化学園専門学校
 プリ天さん

審査員: 加藤ケン一氏 (イラスト・デザインらぶクリエイション)、工藤拓也氏 (sponge)、石川浩之 (青葉区保健福祉センター所長)

インフルエンザ流行中です!!!

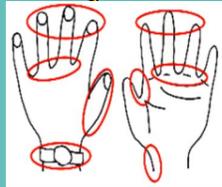
全国的にインフルエンザの流行シーズンに入っています。今後ますますの流行が予想されますので、しっかり予防をして、元気に冬を乗り切りましょう!!

<感染予防のポイント>

- ①こまめに手を洗いましょう。
- ②「咳エチケット」を守りましょう。
 - ・咳やくしゃみをする方は、マスクを着用しましょう。
 - ・マスクがないときは、ティッシュで口や鼻を覆いましょう。
 - ・咳やくしゃみで手が汚れたときは、手を洗いましょう。
- ③過労や睡眠不足を避け、栄養と休養を十分にとり、免疫力を高めておきましょう。
- ④発熱、頭痛、関節痛、咳などの症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。



あなたの手はきれいですか??



印をつけたところが汚れの残りやすいところです。

ノロウイルスによる食中毒に注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスについてはワクチンがないため、治療は点滴などの対症療法に限られます。

<感染するのはどんなとき?>

☆食品からの感染(食中毒)

- ①ノロウイルスに汚染された食品(生ガキ等の貝類など)を食べたとき
- ②調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき

☆人からの感染

- ③発症した人の便やおう吐物の処理をしたときや、処理が不十分だったとき
- ④汚染された手や物に触れることにより、手についたウイルスが口に入ったとき

<感染防止のポイント>

★つけない

- ①手洗い: 調理の前やトイレの後などは、しっかり手洗いをしましょう。
- ②調理器具の洗浄消毒: 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけたり、塩素系漂白剤につけたりして、十分に消毒しましょう。

★持ちこまない

健康管理: 調理している人がノロウイルスに感染していると、食品を汚染する可能性がありますので、体調管理に気を付けましょう。おう吐や下痢などの胃腸炎症状があるときは、直接食品に触れないようにしましょう。

★拡げない

汚物処理: ウイルスの飛散を防ぐため、おう吐物や便は慎重に処理・消毒しましょう。

★やっつける

加熱: 二枚貝などノロウイルスによる汚染のおそれのある食品は、中心部を85~90℃で90秒以上加熱しましょう。



食品を扱うアルバイトは責任者に健康状態を報告して、仕事を休むなどの指示に従うことが大切です。



もっと知ってください 性感染症(STI)のこと!

性感染症は誰でも感染する可能性のある身近な病気です。

性感染症は性行為によって感染する病気の総称で、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、梅毒などその種類は10種類以上あります。

病気によって、感染部位の痛みやかゆみ、排尿痛、おしもの異常から、まったく違和感を覚えない無症状のものまで、現れる症状も様々です。HIV(エイズ)も性感染症の一種です。

性感染症に感染していると男女ともに不妊症の原因になることがあります。妊娠中の女性が感染した場合は、流産や早産の引き金になりかねません。

また、性感染症に感染していると、HIV(エイズ)に感染しやすくなりますので、早期発見・早期治療が大切です。

感染予防のため
コンドームを
使いましょう!



知っていますか?

仙台市では、各区役所とAER(アエル)の検査会場の6ヶ所でHIV(エイズ)検査・梅毒検査・性器クラミジア検査が受けられます。

お友達やパートナーと一緒に、一度検査を受けてみませんか?

無料・匿名です!

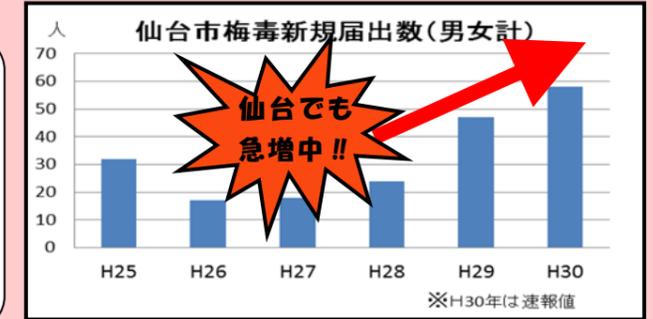
「エイズ・性感染症の検査」のページは
こちらのQRコードから、またはネットで検索!



ネットでけんさく HIVのこと 検査のこと

エイズ検査 仙台市 または 仙台 HIV ネット 検索

エイズ・性感染症検査は各区保健福祉センター等で
通年で実施中!



常備菜レシピ集をつくりました!

「パパッと作れる! 野菜が足りない食卓に!

あと一品の常備菜レシピ集」

料理初心者にもおすすめ! 手軽に作れて、冷蔵庫で2~3日保存ができる野菜のおかずのレシピ集です。

<野菜のいいところ> ~免疫力を高めるために、食事で栄養をしっかりとりましょう~

- ・かぜ予防、便秘予防
- ・食事は野菜から食べると体にやさしい(血糖値の上がり方が緩やかに)
- ・旬の野菜で季節を感じよう!
- ・料理や食卓に彩りを添えてくれる



★仙台市ホームページに掲載中★ 仙台市 常備菜レシピ集 で検索 こちらにアクセス→

令和元年11月22日に

メンタルヘルス勉強会を開催しました

令和元年11月22日に専門学校教職員の皆様を対象に「メンタルヘルス勉強会」を開催しました。講師の仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)精神科医の大類先生より、青年期のメンタルヘルスについてご講話いただきました。また、市内大学生によるボランティアサークル「YELL(エール)」の紹介と参加学生からの感想を共有しました。参加した先生方からは、傾聴することの大切さや難しさについて多くの感想が寄せられました。

6校10名の先生方にご参加いただきました

