

# 若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 34～



発行日: R5年7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!

## 夏休みの過ごし方

自由な時間が増える夏休みですが、連日の暑さや生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかりとって、楽しく有意義な夏休みにしてくださいね!

### ポイント①

早寝早起き



### ポイント②

3食きちんと食べる



### ポイント③

日中は身体を動かす



## もったいない! スマホ漬けの夏休み

スマホを見ていたら一日が終わって! なんてことはありませんか? 長時間のスマホの利用は脳を疲れさせます。友達と会ったり、お出かけや趣味を楽しんだり、スマホから離れて過ごす日をつくりましょう!



## 熱中症を防ぎましょう

- 室内: エアコンや扇風機をつける、こまめに室温を確認する
- 屋外: 日傘や帽子を使う、こまめに休憩する、気温の高い日は外出を控える



屋内外問わず、のどの渇きを感じていなくても **こまめに水分補給** をしましょう!



## 熱中症かな? と思う人がいたら...

- 涼しい場所に移動する
- からだを冷やす (首、脇の下、足の付け根)
- 水分補給をする



自分で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず **救急車** を呼びましょう!

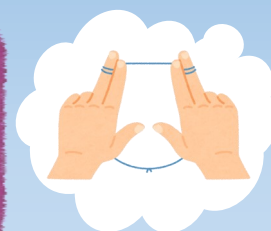
参考: 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

## 歯と口の健康づくり



### デンタルフロスで清潔に!

デンタルフロスを使っていますか? 歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは落としきれず、歯肉炎やむし歯の原因になります。できれば、毎日使うといいですね。



#### 〈使い方〉

歯と歯の間にフロス(糸)を入れます。

歯に沿わせて上下にこすってプラークを取り除きます。



歯科医院で、自分にあった歯の磨き方やデンタルフロスの使い方などを教わりましょう。

### 20歳のデンタルケア

- 対象: 20歳 (H15.4月2日~H16.4月1日生まれ)
- 内容: 歯科健診とデンタルケアの指導
- 実施期間: R5.7月1日~11月30日
- 実施場所: 登録医療機関
- 費用: 無料

仙台市に住民票のある対象者には受診券を郵送しています。紛失等の場合は再発行します。お問い合わせください。

## プレコンセプションケアとは?

- ・プレ (pre) : 「~の前の」
  - ・コンセプション (conception) : 「受精・懐妊」
- つまり、プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。より素敵な自分になるために、未来の家族のために、できることから始めてみましょう!!

気になる方は、こちらもご利用ください!

こども家庭庁



スマート保健相談室

若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト

男女ともに、からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や専門家に相談できる窓口を探せます。「妊娠したかも...」「自分の体、大丈夫かな?」など困ったことがあれば、気軽に相談してください。



### 今の自分の健康管理をすることも

プレコンセプションケアですよ!

- ①適正体重を守る
- ②食事の栄養バランスを整える
- ③質のよい睡眠をとる
- ④適度に運動する
- ⑤禁煙する・受動喫煙を避ける
- ⑥アルコールは控えめに
- ⑦ストレスを溜め込まない



詳しいプレコン・チェックシートは 下記サイトへ!

関連サイト 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc\\_check-list.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html)



# ストレスを感じたとき

## あなたはどんな行動をとりますか??

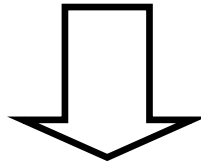
### ストレスって何?

仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」



ストレスは、色んな刺激によって心身に起こる変化です。ストレスのきっかけは色々で、緊張、心労、人間関係、季節、気温など、生活の中でごく普通にあります。私たちのからだは通常ゴムボールがへこんだ状態になっても、すぐにからが反応して、このへこんだ部分の修復にとりかかります。これがいわゆるストレスがかかった状態で、これは誰にでも起こりうります。

過度なストレスを抱えると...



ストレスは生活に張りを持たせるけど、過度に緊張状態が続くと疲れてしまいます。膨らませたゴムボールが徐々にしぼんでくると跳ね返りが弱くなるのと同じで、様々な症状が起きてしまいます。気持ちも不安定になったり、頭痛や風邪をひきやすい等、こころだけでなく身体の病気にもつながってしまいます。



自分にとってストレスは何か自覚することが大事です。

身体の違和感を感じたら早めに対処しましょう!

# ストレスを軽減するために...

## 生活リズムを整える



## 休養



## こころのセルフケアをしてみよう☕

自粛期間に比べて、人と会う機会が増えてきたからこそ、感じるストレスもあるよね

疲れが溜まっていませんか?

日々のセルフケア(ストレス解消)で溜め込まないようにしよう!

仙台市内の学生サークル

## はあとケアサークルYELL

が発信!

★はあとケアサークルYELLとは、若年層に対するメンタルヘルスの普及啓発活動を実施するボランティアサークルです。

月1回集まって、検討会を行っています。興味がある方は見学できますよ♪

友達や仲間と会える機会も増えて一緒に楽しめるセルフケアも増えたかな? 自分のストレス対処ってなんだろう? 仙台市には、ひとりで解決が難しい時、困った時には相談できるところがたくさんあるよ。



### こころの健康を保つためのセルフケア -キーワードは「CARE」-

#### Communication

友人や家族とお互いに相談しやすい関係を築くためには日ごろからのコミュニケーションが重要だよ



#### Activation

休みの日に過ごしているだけでなく、スポーツやリフレッシュの時間をとる「積極的休養」も心がけてね



#### Relax & Rest

ストレスで緊張した身体をリラックス。ちょっと一休みも必要だよ(右「手軽にできるリフレッシュ方法!」を参考にしてく)



#### Enjoy

日々の生活を楽しくしていますか、仕事や勉強が忙しくても、たまには趣味や熱中できる時間をもってみてね



はあとケアサークルYELLに関するお問合せ

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台) TEL022-265-2191