

♪ ココロも健康でいるために ♪

春は進学や進級などにより生活環境が変わる人が多く、大きなストレスを感じやすい季節です。そして今年、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、外出や人との接触を控え、我慢しながら生活したために、いつもよりストレスが溜まりやすい状況となっています。

ストレスにより、身体面・精神面・行動面に出る反応

ストレスのサイン

身体面

肩こり・頭痛
目の疲れ
疲労・肌荒れ
脱毛・不眠
自律神経の乱れ



精神面

不安・落ち込み
イライラ・怒り
集中力低下
希望のなさ
涙もなくて涙が出る



行動面

生活の乱れ
過食・散財
過度の飲酒・喫煙
ギャンブル
暴言・暴力
遅刻・欠勤



ストレスのサインが長く続く、悪化する場合は、ストレスが多い、うまく解消できない状態の可能性がります。専門家（精神科・心療内科）への相談をおすすめします。

ストレスの上手な解消の仕方は？ → いろいろな方法があります

適度なストレスは自分を奮い立たせ、元気にしてくれます。目標や期限があるからこそ頑張れることもありますよね。ストレスを柔軟に受け止められる心身をつくり、上手に解消することがポイントです。自分なりのストレスとの付き合い方を身につけましょう！

健康的な生活を送る

毎日3食食べる、日中に体を動かす、
夜は静かな環境で休む

→ 自律神経が整い、適度なストレスに対応できる心身に！



スマホを長時間見ていませんか？ ストレッチなど室内でも体を動かしましょう



趣味やリラックス方法を持つ

好きなことに熱中して、心の充電を♪

普段使わない五感を使ってリラックス♪

音楽を聴く



香りを楽しむ



読書



運動



料理



自分の不安な思いや怒りなどの感情を周りの人に聴いてもらう

まずは話すだけでも気が楽になります



自分のストレスに気づくことも大切です！

ストレスのサインが自分に起きていることに気づく、ストレスのもとになっている出来事に気づく。
→ 悪化する前に、早めに対処することができます。

自分で解決することが難しい出来事や問題があるときは・・・

- ・周りの人の協力をもらう
- ・信頼できる人や、その出来事や問題に合った相談先に相談する

はあとぼーと仙台のホームページに「仙台市内相談機関一覧」が載っています。



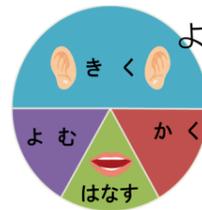
仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」



もっと人と会話したくなるコミュニケーションのポイント

私たちを取り巻く人間関係は、しばしばストレスの元になりがちです。

より人間関係を円滑にするために、普段からのポイントを確認してみましょう。



相手の話を聴く

声色や表情、しぐさに気を配る

コミュニケーションの半分は聴くことで成り立っています。また、声色や表情、しぐさ等、言葉以外の情報もとても大切！話をさえぎらず、相手の方を見て聴くよう心がけましょう。

自分の思いをうまく伝える「アイメッセージ」

自分の気持ちを相手に伝える時、どう伝えたらよいか悩むことはありませんか？ そんな時は「わたしは(アイ)」を主語にした『アイメッセージ』という方法がおすすめ。相手を責めずに自分の思いを伝えることができるので、人間関係でストレスが生まれにくくなります。



そっか！



例

あなたはなんでそういう事をするの！

アイメッセージで伝えると

わたしはそういう事はしないでほしいな。

● 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

世界中で新型コロナウイルス感染症が流行しています。
1人1人の心がけが、大切な命を守ります。

< 感染予防のポイント >

- ① こまめに手を洗いましょう。
(帰宅後、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後がタイミング！)

① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間に念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

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。

- ② 「咳エチケット」を守りましょう。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 何もしずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクがない時
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用 <厚生労働省ホームページ>

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省

- ③ 3つの密を避けましょう。

① 換気の悪い密閉空間
② 多数が集まる密集場所
③ 間近で会話や発声をする密接場面

こんな場面、ありませんか?
人との距離は2メートル取ることがポイントです!

- ④ 換気をしましょう。1時間ごとに窓や戸を開けましょう。

- ⑤ 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。(右側の常備菜レシピもおすすめ!)

○ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
○ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
○ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ず相談を)いずれかに該当する場合は、健康相談窓口(022-211-3883、022-211-2882)に相談しましょう。

★情報は日々更新されます。最新情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。(上記にQRコードあり)
出典、参考資料：厚生労働省・内閣府・首相官邸ホームページ

★ 6月は「歯と口の健康週間」

若い頃から歯のケアが大事!日頃のケアで輝く歯!
きれいなお口を手に入れよう!

無料! 20歳のデンタルケア

かかりつけ歯科医をお持ちですか?「最近歯医者行ってないな〜」というあなた!むし歯など、痛いところがなくても定期健診・歯石除去等のデンタルケアを受けることが大切です☆
この機会にデンタルケアを始めましょう。

対象年齢：20歳(仙台市に住民票のある方)
平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
内容：問診・歯科健診・デンタルケア指導
実施場所：登録医療機関
実施期間：令和2年7月～11月

対象となる方には、
実施期間前に受診券をお送りします



若い世代の健康づくり事業 コンテスト2019 優秀賞
そうだ定期検診、行こう
専門学校宮城高等歯科衛生士学院 堀川さん

★ もうすぐ夏本番! 夏野菜を食べて夏バテ予防!

★夏野菜のパワー
○汗で失われがちなビタミンやミネラル、水分が豊富
○強い日差しでダメージを受けた肌の再生にも効果あり!

★夏野菜の仲間(夏が旬の野菜)

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン

※他にもオクラ、モロヘイヤ、枝豆、とうもろこし、スッキーニ、ゴーヤなども夏野菜の仲間です。

夏野菜のピーマンを使った常備菜レシピ! ピーマンのちりめんじゃこ炒め

◆所要時間：10分
◆冷凍OK
◆栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー：52kcal
食塩相当量：0.7g

◇作り方◇
①ピーマンは縦に細く千切りにする。(細く切るのがポイント)
②フライパンにごま油を入れて熱したら、塩をひとつまみ入れ、ピーマン、ちりめんじゃこを炒める。
③白ごまがあればかける。

◆材料◆(4人分)
・ピーマン 10個
・ちりめんじゃこ 1パック(30g程度)
・白ごま 適宜
◆調味料◆
・ごま油 小さじ1
・塩 ひとつまみ

他にも夏野菜を使ったレシピを掲載!
「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

★仙台市ホームページに掲載中★ 仙台市 常備菜レシピ集

常備菜レシピ集
はこちらから!

