

# 若い世代の健康づくり

～にゅーすれたー Vol. 34～



## 夏休みの過ごし方

はっこうび: R5年7月  
 はっこうもと: せんだいしあおぼくほけんふくしせんたーかていけんこうか  
 022-225-7211(ないせん 6784)  
 せんだいしほーむぺーじにもっています!

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、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た! 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作りましょう!



## 熱中症を防ぎましょう

- 室内: エアコンや扇風機をつける
- 屋外: 日傘や帽子を使う
- こまめに室温を確認する
- こまめに休憩する



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!

さんこう: こうせいろうどうしよう  
 ねっちゅうしょうよほうのためのじょうほう・しりょうさいと

# 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。

- 対象
- 内容
- 実施期間
- 実施場所
- 費用

## 20歳のデンタルケア

20歳 (H15.4月2日~H16.4月1日生まれ)  
**歯科健診とデンタルケアの指導**  
 R5.7月1日~11月30日  
 登録医療機関  
**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、将来の妊娠を考えた女性やカップルが自分たちの生活や健康にむき合うことです。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、こちらもご活用ください!

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へ!



かんれんさいと: こくりつけんきゅうかいはつほうじんこくりつせいいくいりょうけんきゅうせんたー

[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)

# かん ストレスを感じたとき

## こうどう あなたはどんな行動をとりますか??

### す と れ す 移 に 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「こころまる」



す と れ す いろいろ しげき しんしん お へんか す と れ す  
 ストレスは、色々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  
 なか いろいろ きんちよう しんろう にんげんかんけい きせつ きおん せいかつ  
 中に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、すぐからだが反応して、このへこんだ部分の  
 じょうたい ぶぶん はんのう じょうたい ぶぶん  
 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、  
 しゅうふく す と れ す じょうたい  
 これは誰にでも起こります。

かど す と れ す 過度なストレス  
 かか を抱えると...



す と れ す せいかつ は も かど きんちようじょうたい つづ つか ぶく  
 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  
 からだ びょうき  
 身体の病気にもつながってしまいます。



じぶん す と れ す 移 に じかく だいじ  
**自分にとってストレスは何か自覚することが大事です。**

からだ いわかん かん はや たいしょ  
**身体の違和感を感じたら早めに対処しましょう!**

# す と れ す けいげん ストレスを軽減するために...

せいかつりずむ とどの  
**生活リズムを整える**



きゅうよう  
**休養**



## せるふけあ こころのセルフケアを試みよう

じしゆくきかん くら ひと あ きかい ふ  
 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  
 つか た  
 疲れが溜まっていますか?  
 ひび せるふけあ す と れ す かいしよう  
 日々のセルフケア(ストレス解消)で  
 た こ  
 溜め込まないようにしよう!

せんだいしんない がくせい  
 仙台市内の学生サークル  
 けあさーくる はっしん  
**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。  
 つき1かいあつ けんとうかい おこな きょうみ  
 月1回集まって、検討会を行っています。興味がある  
 かた けんかく  
 方は見学できますよ!

### 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作る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

休みの日にこころ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!」を参考にね



#### 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



けあさーくる かん といあわ  
 はあとケアサークルYELLに関するお問合せ

せんだいせいしんほけんふくしろうごう せんだい  
 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台) Tel.022-265-2191