



保健室便り



秋学期が始まる前に！

No.136 2023年9月

桃山学院大学 保健室

今年の夏は酷暑が続き、しかもコロナ禍後初めての活動制限がない夏を過ごし、疲労が蓄積しがちです。また、夏期休暇中は、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れていて心身ともに疲弊していませんか。

秋学期が始まる前に、生活リズムを整えて、気持ちの切り替えを始めましょう。



■ 1日の始まりは朝から～1日の活動スイッチをONにしましょう～

① 朝は決まった時間に起きて、カーテンを開け朝日を浴びて体内時計を起こしてあげましょう！

② 朝食を食べることは大切です。体温や代謝を上げて、脳の活性化を促します。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで、脳にも刺激を与え心と体が目覚めます。



③ 軽い運動をする。

大腿で少し早く歩く等、日常の生活の中で意識して体を動かしましょう。有酸素運動を無理なく継続することが大切です。末梢の循環機能が良くなり、ストレス解消にも役立ちます。



■ 眠りやすい環境を整えましょう。

① 入浴は、寝る1～2時間前に湯船につかってリラックスしましょう。

② 就寝前に明るい光を浴びていると就寝モードになりにくいので携帯でゲームや動画を観ないようにしましょう。

③ 部屋の照明は、光の明るさを調整し、静かな環境を整えることも重要です。

■ 夏期休暇明けのセキュリティ対策

長期休暇明けは、パソコンの更新が滞りがちになります。パソコンに最新のセキュリティ更新プログラムが適用されていること、不要なソフトウェアがインストールされていないことを確認しましょう。

夏季休暇中に溜まったメールを開封するときも十分注意してください。

送信者のアドレス等チェックしてメールの添付ファイルを開いたり、URLをクリックしたりしないよう注意してください。

M-Portより秋学期の履修登録開始日など予定を確認してください。



キャンパス生活が億劫に感じる、登校したくないなど、しんどいと感じたらご相談ください。お話をお聴きした上で、学医、精神科医、カウンセラー等へ繋げることが出来ます。学医や精神科医、カウンセラーへの相談は無料です。



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間：9:10～16:40（月～金）

TEL0725-92-7614（直通）

メール：hoken@andrew.ac.jp