



保健室便り

季節の変わり目の体調管理に ご注意ください！



No.148 2024 年 10 月
桃山学院大学 保健室

今年の夏は、猛暑が続き、全国的に記録的な高温が続きました。長引く暑さは胃腸も、自律神経も疲れ気味です。特に自律神経は気温などの変化に影響を受けやすく、これからの季節は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、この気温差によって体調を崩しやすくなります。日頃から体調管理を心がけましょう。体温調節は、脱ぎ着しやすい服装やストールなどで調整しましょう。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜も乾燥し、防御機能が落ちます。乾燥した空気中にインフルエンザなどのウイルスは、漂い流行しやすくなるので、感染予防を心がけましょう。

- 適度な運動を継続しましょう。
有酸素運動は、負荷の強くないウォーキングなど一定の時間運動を継続すると脂肪が燃焼されます。また、毎日継続すると心肺機能も向上し疲れにくい体になります。
- 実りの秋、果物や木の実、キノコなど秋の味覚を楽しみましょう。
サツマイモやキノコ類は、腸内環境を整える食物繊維も多く、カリウムなどのミネラルも含まれています。
朝食を欠食せず、3食しっかり食べて季節の恵みを楽しみながら健康を維持しましょう。
- 睡眠の質を高める工夫をしましょう。
朝日を浴びて、朝食をしっかり摂ることから一日をスタートすると体内時計がセットされて、昼間は活動的に、夜は就寝しやすくなります。就寝前は、スマホやパソコンの使用を避けましょう。
- ストレス管理も忘れずに
夏の疲れが出やすい時期です。無理をせず、親しい人と一緒に過ごす、趣味を楽しむなどリラックスする時間を大切にしてください。心の健康も維持しましょう。

※マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。手洗いに心がけ咳をしている人はマスクを着用しましょう。保健室でマスク配布しています。

感染症予防の基本

- ハンドソープなどの洗剤を使って丁寧に手を洗いましょう！
(トイレの後、帰宅時、飲食の前は必ず手を洗う)
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- 部屋の換気をする。
- 人混み等ではマスクを正しく着用することを推奨します。
不織布のマスクをお勧めします。(マスクが必要な方は、保健室までお越しください。)
- バランスの良い食事を心がけて、朝食を抜かない。
- 睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- インフルエンザの予防には、基本的な感染予防とワクチン接種が有効です！
10/1以降接種可能となっています。有効期限は通常5ヶ月程度です。



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