



保健室便り



秋学期の準備をしましょう！

No.155 2025 年 9 月

桃山学院大学 保健室

今年の夏は酷暑が続き、高温多湿な毎日で不快感を感じる人も多いと思います。湿度が高いとうまく汗をかくことが出来ず、熱が体にこもってしまいます。うまく体温調整が出来ないと自律神経が乱れて夏バテを助長させます。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～

- 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動しましょう！
- 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、活動モードになります。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。
- 軽い運動を心がけましょう！
大腿で少し早く歩く、階段を使う、風呂上がりにストレッチをする等、日常の生活の中で意識して体を動かしましょう。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。



■ 睡眠のリズムを戻しましょう

- 入浴は、寝る 1～2 時間前に 38 度程度の湯船に最低 10 分以上入浴して副交感神経を優位にしましょう。
- 今の時期は、室温を 26 度前後に調整しましょう。
- 就寝前には部屋の明るさを調整し、スマホでゲームをする、動画を観るのは避けましょう。
- 7 時間睡眠を目標に起床時間から逆算し環境を整えましょう。

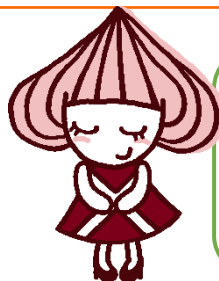


■ 夏バテ解消の食べ物

1 日 3 食摂ることは基本です。冷たい食べ物より味噌汁やスープなど暖かい食べ物を食べましょう。

ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	クエン酸	たんぱく質	アリシン
炭水物や脂質をエネルギーに変えます。神経機能の維持、細胞の再生に必要です。		鉄分の吸収を助け、酸化を防ぎます。	疲労物質乳酸の排出を助けます。	血液や筋肉を作る元になります。	ビタミン B1 の働きを助けます。
豚肉・玄米・大豆等	青魚・レバー卵・牛乳等	ゴーヤ等の野菜・じゃがいも・果物	レモン等の柑橘類・お酢	鶏肉・魚・豆類・乳製品	ネギ・玉ねぎ ニラ・にんにく

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