



保健センターだより 夏号

保健センターは 3号館1階 開室時間は9:00~17:00 保健センター ☎078-845-3119

学生のみなさん、こんにちは。保健センターは、学生の皆さんが元気いっぱいにご過ごせますよう、サポートいたします。どうぞよろしくお願いいたします。日中の気温が上がり暑くなってきました。熱中症にはくれぐれも注意しましょう。

熱中症予防は体調管理が基本中の基本です!!

免疫力をキープしてかかりにくくすることが、最重要です。

① 睡眠をしっかり取る



エアコンの設定温度は 26~28℃

できる限り早く寝る (7~8時間)

眠る前30分~1時間は 携帯は触らない!!

眠りを浅くする 疲れが取れない

② 暑さに慣れる



普通の生活との温度差が大きいと調子を崩しやすい

エアコンの部屋にこもりっきりは避けて、体を動かしたり暑熱順化を心がけましょう。

全身の疲れをとって、調子を整えるには睡眠が何より一番です

暑熱順化とは?

徐々に体を暑さに順応させること。ウォーキングや半身浴などが有効と言われています。

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防のポイント

- 暑さを避けましょう。換気しながら、エアコンなどで部屋の温度をこまめに調整する。暑い日や時間帯は無理をしない。屋外では、日陰や風通しの良い場所での活動を心がける。涼しい服装にする。
- 適宜マスクをはずしましょう。気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で2m以上の距離を確保できる場合には、マスクをはずす。マスクを着用している時は、強い負荷の作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。
- こまめに水分補給をしましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を。大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに。
- 体調管理をしっかりしましょう。日頃から体温測定、健康チェックを。睡眠不足、下痢、風邪気味など体調が悪いと感じたときは、無理せずに静養を心がけましょう。
- 暑さに備えた体作りをしましょう。暑くなり始めの時期から適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度)を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で。

相談なんでもどうぞ

何か気になることや、心配なことがあれば、気軽に相談に来てください。

校医の先生が、個別にアドバイスして下さる健康相談日もあります。(水曜日15時~)

◎からだやこころがつかなくて誰かに話をきいてほしいときは 保健センターへどうぞ♡

保健センター 学生相談室 (3号館1階にあります)



神戸国際大学 学生相談室だより

(執筆:カウンセラー 大羽尚美)

こんにちは! 学生相談室です。6月になり、大学では対面講義が開始されました。新型コロナウイルス感染症のために新しい生活様式を取り入れた暮らしも始まっています。

そんな中、みなさんはそれぞれに今年度の目標に向けたスタートを切っていますか? 新しい環境に入るとき、私たちは新しい対人関係を開拓したいと思うことが多いです。

しかし、いざ友達を作ろうとしたときにどうしていいかわからないことも、よくあることだと思います。相手のことを知りたいと思ったら、まず自分のところを開いていく必要があります。

今まで付き合いのなかった相手と、わたしという二人の仲を深めていくためには、「わたしは、こういう人です」という情報を言葉で相手に伝えること(これを「自己開示」といいます)が、欠かせません。

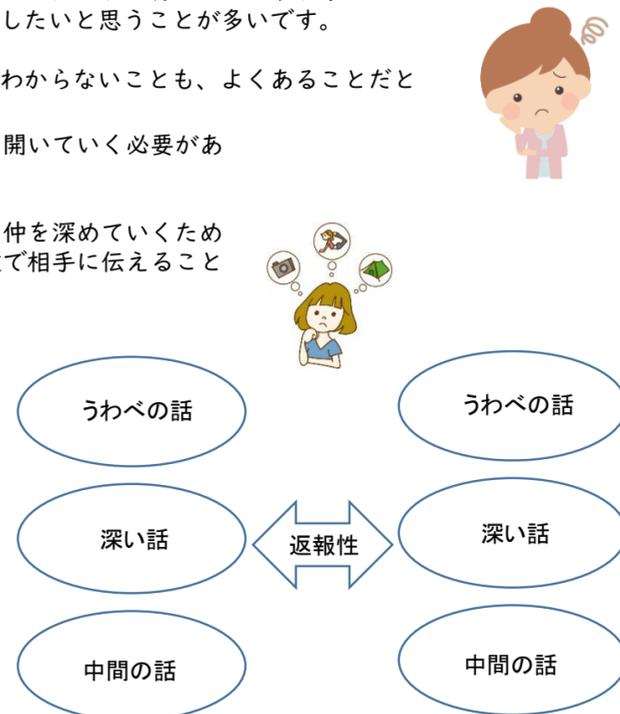
自己開示の内容には、学校のことや趣味、将来の夢、自分に関する悩みなど、表面的なことから内面的なことがらまでが含まれます。

そして、人間関係がより親密になるにつれて、人は多くの情報を開示するようになるとされます。

また、一方が自分の内面を打ち明けてみせると、相手もそのレベルに応じた自己開示を返してきます(これを「自己開示の返報性」といいます)。

わたしが言った話が相手の気持ちをつかめば、相手もわたしが開示した情報と同程度のレベルで、自分に関する話を返してくれるということです。

つまり、この人と友達になりたいと思ったら、「わたしのことを、どう思っているのかな?」と悩むより、勇気を出して「わたしは、こんな人です」と話すことの方が、友達作りでは重要だということです。



< 学生相談について >

学生生活を送る上で生じる、勉強や進路、将来についての不安、対人関係の悩み、元気が出ないなど、さまざまな相談をお聴きします。「誰に相談したらいいかな?」と思われた時はお気軽にご相談ください。カウンセラーと話すことで、話す前より少しでも気持ちが楽になったり、問題が整理されて、今後の見通しがもてたりできるようなお手伝いが出来たらと考えています。

場所: 保健センター隣の学生相談室でお話をうかがいます。(カウンセラーは保健センターに居ます)
相談時間: 月~金曜日 10時~16時 1回50分 (担当者 月:大羽 火水:藤井 木金:岸井)
電話、または直接保健センターにおいて頂き、予約をしてください。

