神戸国際大学

保健センターだより

2023 年
秋 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 ☎07884503119

夏季休暇が終わり、後期の授業がスタートしました。体調はいかがでしょうか。
休暇中は不規則な生活が続き、『昼夜逆転』生活になっていた方も多いのではないでしょうか。
『昼夜逆転』の生活を続けていくと、様々な体の不調を引き起こすことにつながります。
正しい生活リズムに戻すようにしましょう。

夜なかなか寝付けない

昼間眠くて仕方がない

体の疲れがとれにくい

こんな症状は、『昼夜逆転』 が原因かも！！

◎睡眠障害、胃腸障害、生活習慣病のリスクが上がる

◎深い睡眠がとれず、慢性的な不眠状態→うつ病のリスク上がる

改善するには・・・・

① 決まった時間に起きて、朝日を浴びる　　※朝方に明るくなってから寝ると深い睡眠はとれません。

② 日中 体を動かす 昼寝は 30 分以内にする

③ 遅い時間に重い食事やアルコール類の摂取を避ける
※アルコールの摂取も眠りを浅くする要因です

④ 入浴は布団に入る１時間前までには済ませる

⑤ 心地よい良質な睡眠をとるように心がける

昼夜逆転が治るのは個人差がありますが、早ければ１ヶ月程度から数ヶ月で通常のサイクルが復活するでしょう。
昼夜逆転を治し、より健康に生活するという意識が大切！

インフルエンザの予防接種をしましょう

インフルエンザとは・・突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が現れ、
咳・鼻水など風邪と同じような症状が出てきます。

神戸市では、2023年10月１日からインフルエンザの予防接種を各医療機関で実施しています。

ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間から5か月程度です。今年は、すでに流行が始まっているので、早めに接種することをお勧めします
＊各市町村、医療機関で料金が違うので、確認してから行きましょう。

神戸国際大学　学生相談室だより 2023 年 秋号

後期が始まって１週間が経ちました。少しずつ身体が学校に慣れてきた頃でしょうか。１年生にとっては初めての、４年生にとっては学生生活最後の夏休みでしたね。充実した日を過ごせましたか。

今回の学生相談室だよりでは皆さんにとって身近な SNS をテーマにしてみました。

SNS にちょっと疲れていませんか？

“SNS 疲れ”していませんか・・・？

- 自分の投稿への反応（いいね、コメント、DM、通知の数など）で一喜一憂する。
- 友だちの投稿には何かしらのリプをしないといけないと思っている。
- キラキラしている人たちの投稿に嫉妬する。
- 友だちと自分を比較してしんどくなる。
- 気づいたらネトスト（ネットストーカー）をしてしまう。
- SNS 映えを意識したり、内容を盛った投稿をしがちである。

いくつか当てはまった人は“SNS 疲れ”しているかもしれません。そのまま”SNS 疲れ”の状態でいると、精神的にしんどくなって体調を崩したり、対人関係がギクシャクしたり、不都合なことが出てくる可能性があります。今回はそんなときの対処法をお伝えします！

≪SNS 疲れの対処法≫

① SNS を義務にしない！
→SNS を『MUST』にしないこと。

② 自分の中でルールを作る！
→スマホの使用時間や通知を OFF にしたり、非表示にしたり、自分の中でスマホと離れる時間を作ってみましょう。

③ 周りに SNS 疲れを宣言する！
→自分から「返事が遅くなる」と宣言し、周りに周知することで、対人トラブルを減らすことができる。

学生相談室：月～金(10 時～16 時)
場所：保健センター横の学生相談室
予約電話番号：078（845）3119
基本は対面ですが、電話やオンラインでの相談も可能です。
１回の相談時間は 50 分程度です。

神戸国際大学
KOBE INTERNATIONAL UNIVERSITY