



神戸国際大学

保健センターだより

2025年度秋号



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 ☎ 0788453119

みなさん、こんにちは。夏休みはいかがでしたか？今年の夏は例年よりも暑い日が続きましたが、最近は朝晩が涼しくなり、ようやく秋らしさを感じますね。後期授業も始まり、新しい生活リズムに慣れるまでの体調管理が大切です。



秋でも油断大敵！寒暖差疲労と“秋バテ熱中症”



朝晩は冷え込む一方で、昼間はまだまだ暑さを感じる日もある秋。気温差に体がついていかず、『寒暖差疲労』や『秋バテ』を感じる人が増えています。さらに、夏だけではなく秋にも熱中症のリスクは残っています。

○ 寒暖差疲労のポイント

気温差が 7 度以上あると、自律神経に負担がかかりやすくなり、だるさ・頭痛・肩こりなどが出やすくなります。

【対策】 ① カーディガンやパーカーなど、着脱しやすい服を持ち歩く。

② 寝具を調整して朝晩の冷え込みに備える。

③ 生活リズムを整える。(できるだけ毎日同じ時間に寝て起きる、朝ごはんをとって1日のリズムをつくる、授業やアルバイトがない日もだらだら寝すぎない。)



○ 秋の熱中症にご用心！

秋の暑い日や湿度の高い日は、まだまだ熱中症の危険があります。特にスポーツや学園祭の準備など、屋外で活動する際は注意しましょう。

【対策】 ① 水分補給は“のどが渴く前に”

② 屋外では日陰や休憩をうまく取り入れる。

③ 汗をかいたら塩分補給も忘れずに。



○ まとめ

秋は『寒暖差』と『残暑の暑さ』が体調不良の原因になります。

小さな工夫を取り入れて“秋バテ知らず”の元気なキャンパスライフを送りましょう！



保健センターでは病気やけがに対する応急処置や保健スタッフによる健康相談を行っております。学校生活での心と体に関するお悩みがあれば、なんでもご相談ください。

場所：3号館1階 開室時間：平日 9:00~17:00

学校医面談（健康相談）

毎週水曜日 15:00~17:00

※要予約となります。



2025 秋

学生相談室だより

こんにちは、学生相談室です。

10月に入り、ようやく涼しい日が増えてきましたね。

後期がスタートして少し経ちましたが、疲れは出ていませんか？

今回はおすすめのストレス解消法（リラックス法）についてご紹介します。

質のいい睡眠



音楽を楽しむ



適度な運動



“今”の気持ちをふりかえる



深呼吸



誰かと話す



学生相談室もぜひ利用してください。利用を希望する人は保健センターに来てくださいね。

電話（078-845-3119）、QRコードからも問い合わせ可能です。

