



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

学生のみなさん、後期の授業がスタートしました。体調はいかがですか。

夏休み後でオンライン授業の内容を夜見ることで夜型の生活になってしまっている人もいます。からだのリズムを昼型

に戻し、調子よく元気に過ごすためのヒントをお伝えします。

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』 かもしれません。

昼夜逆転生活のデメリット

- ◎睡眠障害、胃腸障害、生活習慣病のリスクが上がる。
- ◎夜更かしにより生活リズムが乱れることでリズム障害になる場合も。
- ◎深い睡眠がとれず、慢性的な頭痛や肩こりに悩まされることも。

リズム障害と昼夜逆転の治し方

→体内時計の調整が必要です。

基本・・・昼間に予定を入れて積極的に活動する。昼は頑張っておきて夜にしっかり寝る。

①朝 起きて朝日を浴びる。食事を摂る。 ※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夕方から夜にかけて ニコチンを含むたばこや、カフェインなどを含む飲み物の摂取を避ける。

※アルコールの摂取も眠りを浅くする要因です。

(夜間に重い食事やアルコール類の摂取をしない。入浴はベッドに入る1時間前までには済ませる。)

④心地良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ぞ!という意識が大切です。

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』

□まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底

□こまめに換気(エアコン併用で室温を 28℃以下に) □身体的距離の確保

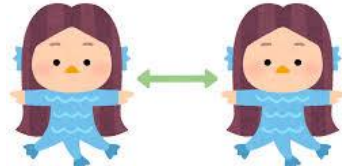
□「3密」の回避(密集、密接、密閉)

□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

□毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

何度も感染予防の
基本の確認を
しましょう!!

参考:厚生労働省 HP より

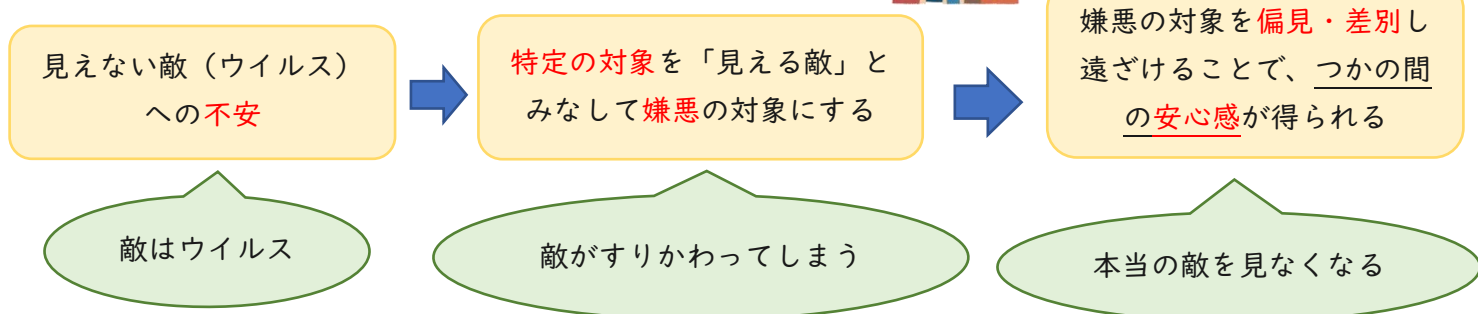


こんにちは。学生相談室です！新型コロナウイルスの感染対策が続くなか、後期授業が始まりました。感染に関する不安や恐れ、偏見や差別はなぜ起きるのか？ その心の動きについてご説明します。

① 『病気（感染）』が『不安や恐れ』を呼ぶ

ウイルスなど目に見えないものや、先の見通しが分からない状態に、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまいやすくなります。それらは私たちの心の中で膨らみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、人から人へ伝染していきます。そして不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激します。

② 『不安や恐れ』が『嫌悪・偏見・差別』を生む



特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」というレッテルを貼る心理によって、差別や偏見は起こります。➡体調不良でも差別が怖くて受診をためらい、結果的に病気の拡散を招いてしまいます。

③ 私たちができる工夫

- ウイルスに関する「確かな情報」を知るように心がけましょう。
- 安心できる人と連絡を取るなど、つながりを持ち続けましょう。
- この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。
 - ・医療従事者・治療を受けている人やそのご家族・自宅待機している人・日常生活を送って社会を支えている方々（学生のみなさん・みなさんの大学生活のことを考えて工夫してくださっている先生方や職員の方々・その他にもたくさんの方々が日常生活を支えています）



☆気持ちがモヤモヤ・イライラした時は自分に合ったストレス対処法を試したり、学生相談もご利用ください。

参考・引用資料：日本赤十字社 HP

<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、様々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います）

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。

