



神戸国際大学

# 保健センターだより

2025 年度 冬号



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

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年もよろしくお願いします。

冬休みが終わり、少しずつ日常のリズムに戻るこの時期。寒さが続くと、朝起きるのがつらかったり、なんとなくだるさを感じたりしがちです。体調を整えるには、ちょっとした生活の工夫が大切。

今月の保健だよりでは、冬を元気に過ごすためのヒントをお届けします。

## 朝起きるの、なんでこんなにつらいの!? 「冬でもスッキリ起きる3つのコツ！」

「朝がつらい」「ずっと眠い」「やる気が出ない」……それ、怠けじゃなくて“冬のせい”かもしれません。

### ☆ 原因は？

- ・日照時間が減って、体内時計がずれる
- ・寒くて動かず、代謝が下がる
- ・夜更かし・スマホ時間の増加



### ☆ 対策3つ！

- 1 朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びよう  
→ 体内時計リセット、頭スッキリ！
- 2 朝ごはんを少しでも食べよう  
→ 温かい味噌汁やスープがおすすめ
- 3 夜のスマホ時間を減らして、寝る前はゆっくりモード



冬のだるさは「気  
合い」より「リズム」  
で解決！



## 3つの“ちょい行動”で感染症ブロック！

1月はインフルエンザなどの感染症が広がりやすい時期。でも、ちょっとした行動でしっかり防げます。

### ① 手洗いはこまめに！

食事前・帰宅後・授業の合間にせっけんで手を洗おう。

### ② マスクで思いやり予防

せき・くしゃみが出るときはマスクでガード。

### ③ 体調不良のときは無理せず休む

“休む”のも感染を広げない立派な行動！



### 💡 まとめ：

「手を洗う・マスクする・休む」＝一番カンタンで最強の予防法。

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います。

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（要予約）

15:00～17:00

