



新しい環境での学生生活が始まりました。

今年度入学されたみなさんの高校生活は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と重なり、入学式をはじめ、学年行事や学校行事の延期・短縮などがあり、我慢と辛抱の3年間を過ごしてこられたのではないのでしょうか。新年度が始まり、新入生も在學生も希望を抱き、目標に向かって気持ちを新たに日々励んでおられると思います。

保健室



では、学生のみなさんが自己の健康管理に関心を持ち、豊かな学生生活を送ることができるよう健康面からサポートしています。体調を崩しやすい時季です。個人差がありますが、過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすことになります。健康で過ごすために規則正しい生活を心がけていきましょう。

健康で過ごすための規則正しい生活を！

○休養

休養の時間を取っても、単にごろ寝をして過ごすだけでは真の「休養」とはなりません。リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を1日の中につくこと、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週休を積極的に過ごすこと、長い休暇で、家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどが真の休養につながります。

○睡眠

睡眠不足は、疲労感をもたらし情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いので注意が必要です。

○運動

まずは、1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識してみましょう。10分歩くとおおよそ「1000歩」前後になり、ウォーキング20分で70kcal消費できます。1日に最低160kcal(お茶碗1杯のご飯のカロリー一分)を運動で消費しましょう。

〈成人の日常生活における歩数の目標値〉

男性 9,200歩 女性 8,300歩



○食事 バランスのとれた食事を心がけましょう。

○ストレス

ストレスとは「何らかの要因によって心身に負荷がかかった状態」のことです。個人をとりまく外界が変化すると、それまでと違ったやり方で新たに対応することが要求されます。外界に起きた変化に適応しようとして内部にストレス反応とよばれる緊張状態が誘起されます。これは、誰にでも起こることであり、いろいろな障害から身を守るなど課題に挑戦する際に必要な反応です。



《ストレス対策》

1. ストレスの正しい知識を得る。
2. 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する。
3. 自分自身のストレスの状態を正確に理解する。
4. リラックスできるようになる。
5. ものごとを現実的で柔軟にとらえる。
6. 自分の感情や考えを上手に表現する。
7. 時間を有効に使ってゆとりをもつ。
8. 趣味や旅行などの気分転換をはかる。 などが挙げられます。



学生相談室について

今年度4月から、学生相談室で毎週月曜日15時から17時まで対応します。隔週の月曜日は、カウンセラーによるカウンセリングが受けられます。体調面・心理面の不調が続くときは、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。専門家のサポートが必要な時は、チューターや保健室に連絡・相談してください。個人情報については遵守されます。

健康診断

4月下旬に実施されます。日程通りに必ず受けるようにしましょう。

- 内科検診 4月19日(水) 20日(木) 21日(金)
- 胸部レントゲン撮影 4月25日(火) 28日(金) 詳細については後日掲示します。

自分の体型をチェックし健康管理を！

体格指数(BMI)体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}という計算式でだされる肥満度の指標です。

体格指数による肥満の判断基準(表)			日本肥満学会
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
判定	低体重	普通体重	肥満

新型コロナウイルス感染症について

5月8日から新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)について、「感染症法」上の新型インフルエンザ等感染症に該当しないものとし、危険度の高い2類から5類感染症に位置づけられ緩和されます。(令和5年1月27日新型コロナウイルス感染症対策本部決定)

マスクの着用については、3月13日以降(学校は4月1日以降)、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。感染防止対策としてマスクの着用が効果的な場面等では、マスクの着用が推奨されています。

《新型コロナ「5類」変更後の感染対策「5つの基本」》

1. 体調不安や症状があるときは自宅で療養するか医療機関を受診すること
2. その場に応じたマスクの着用やせきエチケットの実施
3. 3密を避けることと換気
4. 手洗い
5. 適度な運動と食事

※健康面や注意事項、保健室利用等に関しては、入学式で配布した「保健ガイド」や[大学・短大のホームページ](#)に詳しく記載されていますので活用してください。また、[保健だより](#)は、年に5回程度発行しています。健康管理に役立つ情報や季節ごとのトピックスが、ホームページと各学科に掲示されます。