

# 保健だより

2月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

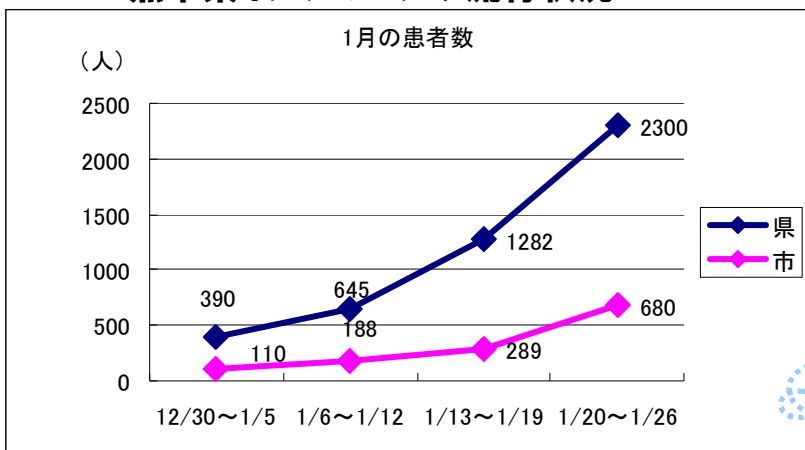
平成26年 2月1日 発行

今年度最後のテストが始まりますね。まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎が心配されますので予防をしっかりとしましょう^^

## インフルエンザ・感染性胃腸炎の予防

感染性胃腸炎はピークを超えたようですが、インフルエンザはまだまだ多く県内でも全体で注意報が出ています。また警報が出ている地域もあるので、手洗いうがいをこまめにするなどしっかりと予防しましょう。

### 熊本県インフルエンザ流行状況



1月の後半からの増加率が高くなっています。2月もまだまだ注意が必要だと思いますので手洗いうがいを忘れずに、また人の多いところに行くときにはマスクをするなどしましょう^^



## ストレス と上手に付き合おう！

ストレスとは心が感じるプレッシャーのことです。ストレスがあることによって緊張や集中力が高まり自分の持つ力を発揮できるなど良いこともあります。大きなストレスがかかりすぎると心や体の調子が悪くなってしまいます。ストレスとの上手な付き合い方について知り、充実した生活を送りましょう^^

### 心のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

## 心が疲れているなと感じたら、..

- 人に相談する**...言葉に出すだけでもストレス発散になります。悩んでいることなどあるときは身近な友達や家族に相談してみましょう。
- 休息を取る**...身体が疲れているとストレスに対しても抵抗力が下がってしまいます。ときにはゆっくりと体を休めて心にも余裕を持つようにしましょう。
- 気分転換をしよう**...ストレスに向かって問題を解決しようとするのももちろん大切ですが、たまに軽めの運動や趣味などでリフレッシュもするようにしましょう。
- 生活のリズムを整えよう**...生活リズムが崩れるとストレスを感じやすくなってしまいます。早寝早起きや毎日のバランスのとれた食事を心掛けて体と心の疲れをためないようにしましょう。

