

# 保健だより

4月号

尚絅大学・短期大学部 保健室

平成28年 4月11日 発行

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

新学期は、多くの学校行事と環境の変化で緊張が続き、思っているよりも心と体が疲れます。また、寒暖の差も大きいことから風邪を引きやすい時期でもあります。生活リズムを整え、簡単に脱ぎ着の出来る服を準備するなど、健康に気を付けた生活を送りましょう！



## 保健室の利用について

利用可能時間：**楡木キャンパス** →月曜～金曜日までの8：40～17：25  
**九品寺キャンパス**→月曜～金曜日までの8：30～17：30

けがや体調の悪いとき、相談したいことがあるとき、なんとなく話をしたいときなど、気軽に保健室に来てくださいね！

### 保健室利用 の注意点

☆保健室での処置は応急処置です。

その後の治療は病院・家庭で行ってください。

☆保健室では、アレルギー等の副作用の心配があるので  
基本的に飲み薬は使いません。

☆講義がある時間の保健室利用は、  
担当の先生に伝えてからにしましょう。

## 生活リズムを整えよう！

春休みの間に、ついつい夜更かし、朝食欠食、運動不足などの生活になっていませんか？

「**食事・運動・睡眠**」の健康の3原則を守ることが健康で楽しい生活を送るポイントになります。

### 食事

朝食欠食や栄養の偏りは脳にも影響します。脳の栄養不足は気分の落ち込みやイライラといった全身症状として現れ、ストレスの原因となります。3食バランスの良い食事を取ることが望ましいですが、どうしても時間が無いとき、食欲が無いときなどは、バナナと牛乳など、**何か必ず朝食を取る**ようにしましょう。

### 運動

定期的に運動をすることは、生活習慣病を予防するだけでなく、精神的にリフレッシュすることにも繋がります。なかなか運動をする習慣が無いと言う人は、エレベーターを使わず階段を利用する、一駅だけ歩くなど、**生活の中で運動する機会**を取り入れることから始めてみましょう。

### 睡眠

よく眠ることは身体の疲れをとる一番のコツです。寝る前2時間はスマートフォンを見ないようにする、就寝前3~4時間以内はカフェインを取らないようにする、シャワーで済ませず湯船につかるようにするなど、**質の良い睡眠**をとりましょう。

## 健康診断を受けられなかった人へ

健康診断の結果は、就職活動や実習の際に必要となります。結果が出るまでに時間がかかりますので、早めに病院で受診しましょう。また、受診料は授業料から出ますが、遅くなると自費で受けてもらうこととなります。健康診断の受診について詳しいことは、保健室まで聞きに来てください。