

保健だより 5月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部
保健室
2020年5月7日発行

新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のために大学は休校となり、4月はあっという間に過ぎてしまいましたね。外出自粛や感染への恐れから、精神的に疲れがたまっている人もいるのではないでしょうか。自分なりに気持ちをリフレッシュさせて、学校再開に備えましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、世界でうつや不安障害の症状を訴える患者が急増しているそうです。感染への過度な不安や外出禁止に伴う隔離措置により、人とのつながりが遮断されたことが大きな影響を与えているものとみられています。

「コロナうつ」を予防する11カ条

- ① 毎日のルーチンワークを設定する
- ② 毎日同じ時刻に起床する
- ③ 毎日、一定時間を屋外で過ごす
- ④ 外出が困難なら、窓際で日光浴をする
- ⑤ 毎日行う活動は時間を決める
- ⑥ 毎日運動をする
- ⑦ 毎日の食事時間を同じにする

- ⑧ 人との交流を図る
- ⑨ 昼寝は避ける
- ⑩ 夜間の明るい光は避ける
- ⑪ 起床・就寝時刻を決める



5月は紫外線に要注意！

紫外線の量は5月から急激に増え始めます。紫外線によってダメージを受けるのは肌だけではありません。体を守る免疫力をダウンさせたり、目や髪を傷つけたりと、全身へのダメージも心配です。

そろそろ本格的に UV ケアをして日焼けを予防しましょう。

＜紫外線対策＞

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける
- ② 日傘を使う、帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを使う
…シーンにあわせてSPF/PAの強さを選ぶ
- ④ 服やストールで覆う・・・黒色がおススメ！
- ⑤ サングラス・・・色は薄めで、大きいものを！



せっけんでよ〜く てをあらおう!!

