

# 保健だより 1月

新年明けましておめでとうございます

尚絅大学  
尚絅大学短期大学部  
保健室  
令和3年1月6日発行

2021年がスタートしました！1月は厳しい寒さが続き、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行するおそれがあります。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、しっかり食事と睡眠をとって体調を整えて下さいね。

## あなたは大丈夫？「コロナストレス度数」チェック

コロナ禍が長引くにつれ、知らず知らずのうちにストレスや不安を溜め込んで「うつ症状」になってしまう人が多いそうです。あなたも無自覚のうちにコロナの影響によってストレスが溜まっていますか？下のチェックリストを活用して自分自身のストレス度をチェックしてみましょう。

### ◆メンタル面

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 以前と比べて集中力が落ちた    | <input type="checkbox"/> ニュースを見ると気分が落ち込む  |
| <input type="checkbox"/> 外出中、常に周りの状況が気になる | <input type="checkbox"/> 自分が感染したかも…と不安になる |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが沈んでやる気がおきない  | <input type="checkbox"/> 先が見えずに未来が心配だ     |

### ◆身体面

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 便秘または下痢っぽい | <input type="checkbox"/> 疲れが取れにくくなって、いつも疲れている  |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れが気になる   | <input type="checkbox"/> 胃の痛みや腹痛がたびたびおきるようになった |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪くなった  | <input type="checkbox"/> 眠りが浅くなった・すっきり起きられない   |

【0～2個】ストレスはあまり溜まっていないので、このまま上手くストレスを解消しましょう。

【3～4個】コロナの影響で少しストレスが溜まっているようです。外で身体を動かしたり、バランスの良い食事を意識して、リフレッシュすることを心がけてみてください。

【5～9個】ストレスが溜まっており、「コロナうつ」と呼ばれる状態であることが考えられます。気分転換できる趣味の時間を作ったり、腸内環境を整える食事をしてみてください。

【10個以上】コロナによるストレスが非常に溜まっている状態です。

食事・睡眠の改善を早急に行ってください。かかりつけの病院や精神科などを受診されるか、保健室やカウンセリングで相談することをお勧めします。



## 換気をこころがけましょう！

換気には、感染症の予防はもちろん、脱臭・除菌・気温の調節など多くの効果があります。暖房器具使用中でも、意識的に換気を行いましょう！

### ★換気のポイント★

- 窓を2か所開けて、空気の入口と出口をつくる。
- 空気の入口と出口は部屋の向かい合わせや対角線上にくるようにする。
- 特に石油系暖房機の使用中は1時間に1回3分ほど換気をしましょう。
- 暖房をしている部屋と外の気温差が大きいと体に負担がかかるので、暖房の設定は20℃前後を保ちましょう。

