

# 保健だより 3月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部  
保健室  
令和6年3月11日発行

早いもので、2023年度もあと3週間で終わりです。この1年はみなさんにとってどんな年でしたか？卒業して社会に出る人、進級する人、お休みする人それぞれですが、この春休みの間に心と体をリフレッシュさせて、元気に新年度を迎えて下さいね。

## 花粉症対策、できていますか？

つらい花粉の時期がやってきました。今年は、花粉の飛散開始時期が早かったとのことで、今もくしゃみや鼻づまり、目のかゆみなどの症状に悩まされている人がいるのではないのでしょうか。症状の改善には、日常的な対応も大切です。

### 帰宅後

家に入る前に、服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがい・手洗い、洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。



### 服装

一番上に着るものはツルツルして凹凸のない素材を選びましょう。花粉が着きにくく、着いても落としやすいです。



### 洗濯・布団

花粉の季節は洗濯物や布団は外に干さず、乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に干すと良いです。



### 体調管理

早寝早起きをする、バランスのとれた食事をする、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。



## 3月18日は「春の睡眠の日」

日本睡眠学会などが定めた睡眠の日は、春（3/18）と秋（9/3）の2回です。睡眠健康への意識を高めることを目的として制定されました。睡眠の質を高めるために以下のことを意識してみましょう。

- ① ゲームやスマートフォンなどは、就寝2時間前までに終わらせる  
画面から発せられる光は脳が「昼間だ」と錯覚し、眠りにつきにくくなります。眼を休ませるためにも、使いすぎは注意です。
- ② お風呂やストレッチで血流をよくする  
温まった体のおかげで、少しずつ深部体温が下がり、眠りにつきやすくなります。
- ③ 目が覚めたら朝日を浴びて、体内時計をリセットする  
朝日は、睡眠ホルモンのバランスを整え、精神を安定させる働きがあります。

### 保健室からのお知らせ

今年度の健康診断の結果や日常生活で気になることがあったら早めに病院を受診することをお勧めします。保健室でも相談に乗りますので、気軽にお越しください。