

さくらウエルネス

第14号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成29年10月17日

みなさん、ごきげんよう！暑かった夏も終わり、さわやかな秋の気配が感じられる季節となりました。日中は暑すぎず寒すぎず、何をしても気持ちがいいですね。どんなことにもチャレンジできるような気持ちがしてきます。



季節を楽しむ

あなたの秋はどんな秋？

- スポーツの秋
- 芸術の秋
- 読書の秋
- 食秋の秋・・・



勉強に係の仕事、サークル活動にアルバイト、後期開始と同時に忙しい毎日を過ごしていることと思いますが、今年環境にも慣れた今頃は、自分にとって興味があること、好きな事...それだけでなく、いつかやってみたいと思っていた事、先延ばしにしていた事などへ、一步踏み出すのにもいい季節かもしれません。

自分らしく充実した秋をぜひ見つけて下さい。



「学生相談」についてのお知らせ

この季節、夏の心身の疲れが表面化して来る時期でもあります。新しい活動を始めてみたけど、なかなか上手くいかずに挫折感を感じたとか、やる気満々なのに、夜になると色々思い出されて眠れないとか...心がちょっとどよ〜んとしてしまったような時は、「学生相談」というものもあることを思い出して下さい。後期から学生相談を担当して下さい、カウンセラーの先生が着任されましたのでご紹介します。

スクールカウンセラーの 池田紀子先生です。自己紹介をしていただきました。

桜の聖母短期大学の学生の皆さん、はじめまして。10月から学生相談を担当するスクールカウンセラーとして着任いたしました池田紀子と申します。

これまで自治体や医療機関、教育機関などの相談窓口で勤務してきました。社会福祉士と保育士の資格をもっており、主に子どもさんとご家族への支援に関わってきました。これらの資格をとったのは30代前半で、こうした相談の仕事始めるまでに回り道を辿ってきました。振り返ってみると、色々な節目で曲がり角があったなあと感じています。今回こうして皆さんと同じ場所、同じ時間を共にする機会が与えられたことも、きっと後で振り返ると大切な曲がり角になるのだらうと思います。

皆さんにとって学生生活が豊かなものとなりますよう、一緒に考えていくことができたらと願っています。どうぞよろしくお願い致します。



avaxhome.ws

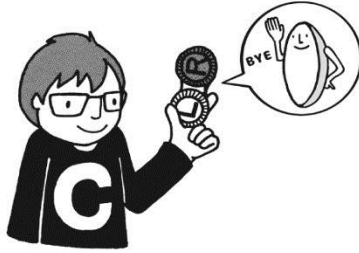
* 「学生相談」の申込書は、健康管理室にあります。独りで抱え込まずに話しに来ませんか？



10月10日 は目の愛護デー！

「スマホ老眼」という言葉を耳にするようになりました。近距離で小さな画面を凝視し続けると目が疲労して、ピントが合いづらくなったり、夕方になると見づらくなったりする症状が出るようです。生活に欠かせないスマホですが、背中と首を伸ばして、まばたきと休憩を忘れずに使いましょう！

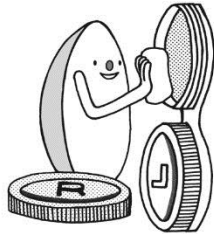
コンタクトレンズ 正しい使い方ができていますか？



1日の装用時間を守って！



寝るときは必ずはずして！



レンズやケースはこまめに洗浄！



装用サイクルは厳守！

*コンタクトレンズは、「目の中に異物を入れている」という意識を忘れずに持って使いましょう。

<<カラーコンタクトレンズについて>>

瞳が大きく見えたり、目の色を変えられたり、「カラコン」には魅力がありますね。ネット通販で買う人もいますが、ザラザラした材質だったり、酸素の透過性が悪かったりして、目を傷つける場合があります。ひどい時は失明する恐れもあります。

眼科で処方してもらって、正規のコンタクトレンズの店舗で購入するようにしましょう。



「涼しい」「さわやか」から「寒い」へ 季節は移っていきます。

ちょっとした工夫で、暖かくすごせます。風邪を引かないようにして、充実した後期にして下さい。

- ♡ 中に1枚多く着る。薄手のものでも暖かく、背中が丸まりません。
- ♡ 上に1枚羽織る。日中暖かければ脱ぐことができるものもいいですね。
- ♡ 首まわりをストールなどでカバーすると、意外に暖かいものです。何色か用意して楽しみましょう。
- ♡ カイロやひざ掛けなどを、ロッカー常備で利用しましょう。
- ♡ 旬の物でしっかり栄養をとって、内側から風邪をシャットダウン。
- ♡ 寝室は室内も温めて、眠りやすい環境を整えましょう。

