

さくらウェルネス 第37号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和5年6月

新年度が始まり、2カ月が経ちました。新生活には慣れましたか？
健康管理室では年に4回、さくらウェルネスを発行しています。学校生活が充実したものとなるよう、皆さんのお役に立てる情報をお届けできればと思っています。



！ 疲れが出てくる頃です・・・ ！

からだ

こころ

疲れませんか？



眠れていますか？食欲は減っていませんか？
もしかすると、疲れが出ているのかも。

毎月数回、スクールカウンセラーの目黒優香先生が来てくださっています。

*心と体の健康について *自分の性格について
*友人関係 *進路について
*家族のこと… *悩みはないけれど、興味あるので話をしてみたい！という方も大歓迎です！

健康管理室前の掲示板に、目黒先生の来学日も掲示しています☆

思っていること、考えていること、なんでも話してみませんか？

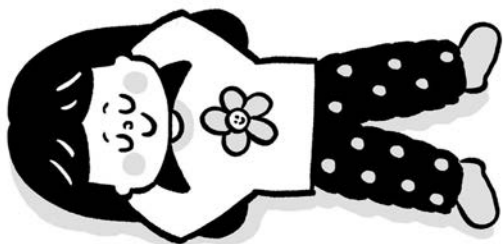
相談室（マリアンホール3階 Rm.355）で1回50分間、ゆっくりとお話することができます。

予約をお取りしますので、健康管理室までおいでください。

ズボラさんでも大丈夫♪

「やらない」

健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。



健康管理室からのお知らせ

◎健康診断の結果をお渡しします

4月に行った健康診断結果をお渡し予定です。自分の健康に目を向けることは、社会に出てもとても大切になります。何事もからだは資本です！今回の結果だけでなく、普段気になっていることがある方は早めに受診をしてみましょう。健康管理室でも相談にのりますよ。お気軽にご相談ください。

◎麻疹・風疹の抗体検査結果について

4月の健康診断では、麻疹・風疹の抗体検査も行いました（1年生）。抗体が少ない（擬陽性）、足りない（陰性）皆様には、医療機関でのご相談をお勧めしています。麻疹の流行もニュースになっています。2年生の皆さんもこの機会に、昨年の結果を今一度、確認してみてください。麻疹・風疹のワクチンを接種した場合には、健康管理室までお知らせください。

◎お呼び出しについて

事務室前の掲示板に、「お呼び出し」をしています。健康に関すること・確認事項・お渡しするものがある…など、様々な理由でのお呼び出しです。名前のある方は、健康管理室まで来てください。（平日9時～16時）お昼休みの時間帯でもかまいません。お呼び出しされていないか、毎日掲示板のチェックもお願いします。

◎住所・電話番号が変更になった方

入学時に「健康調査票」を提出していただきました。住所や電話番号（親御さんも含め）に変更があった場合には、必ず健康管理室までお知らせください。緊急での連絡を取る際に重要な情報です。

雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」と思っていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？

青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立

