

# さくらウェルネス 第39号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和5年10月

後期が始まりました。暑〜い夏が過ぎ、秋の空気が感じられるようになってきましたね。もうすぐあかしや祭もありますね！行事やイベント事も多い後期、体調をしっかり整えて、元気に過ごしましょう♪



## 行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

忙しいからと、眠る時間を削ったり、朝食を食べずに登校したり…そんなことはありませんか？

## 何事も体が資本です！

季節の変わり目は、体調も崩しやすくなりがちです。忙しい時こそ、毎日の生活習慣を整えるように意識しましょう。

そして、疲れたら思い切って休むことも大切なことです。健康管理室でほっと一息もOKです😊（※健康管理室のベッドの使用は、原則30分間としています。）

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。



# 感染症が流行る時期がやってきました！

全国各地でインフルエンザが流行していると報道されています。福島県内でも、流行が始まっているようです。空気が乾燥してくるこれからの時期は、色々な感染症が流行します。体調不良時は自己判断せず、早めに医師の診断を受けましょう。インフルエンザ、コロナウイルス等は、罹患すると**出席停止**となりますので、必ず診断を受け、学校への連絡もお願いします。

## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



## 心の健康も大切です♥

忙しい毎日を送っていると、体だけでなく心も疲れてきてしまうものです。ぜひ、体だけでなく心の健康にも目を向けてみましょう。体の疲れは心の疲れかもしれません。

あなたに合ったストレス解消法は見つかりませんか？人と話すことも、ストレス発散の一つになるかもしれません。健康管理室でもご相談を受け付けています。また、スクールカウンセラーの先生も来てくださっていますので、お気軽に健康管理室までお問い合わせください♪

## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。