

# 2月 保健室の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1	2	3	4	
				● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00		
5	6	7	8	9	10	11	
		● 学生相談 ● 10:00～17:00		● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	建国記念日	
12	13	14	15	16	17	18	
		● 学生相談 ● 10:00～17:00	◇精神科相談◇ 15:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00 ◇歯科相談◇ 13時半～16時	● 学生相談 ● 10:00～17:00		
		卒論・修論発表					
19	20	21	22	23	24	25	
	春季休業～入学式			天皇誕生日		個別 学力試験	
26	27	28					

## ◇◆◇ 月1回、保健室で 内科相談、歯科相談があります ◇◆◇

- ・歯科医：池田 聡子 医師
  - ・内科医：須田 克幸 医師(今月はお休み)
- ～「最近、歯医者に行っていないから診てもらいたい」「歯が痛い」等、気になる症状がある方、気軽にいらしてください

## ◇◆◇ 週4回、保健室で学生相談を行っています ◇◆◇

- ・学生相談：加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）

### < インフルエンザ流行シーズンに入りました >

- 3年ぶりにインフルエンザの流行シーズンに入りました。集団発生が報告されています。
- ◆インフルエンザの症状は  
「38度以上の熱、頭痛、咽頭痛、関節痛、倦怠感」とコロナの症状と似ています。  
**体調不良時に備えて、自宅に備えておきましょう。**
- 抗原定性検査キット  
インフルエンザ・コロナウイルス感染症どちらも検査可能なキットがドラッグストア等で販売しています
  - 解熱鎮痛薬

### “睡眠休養感アップ”で健康長寿

目覚めたときに感じる「睡眠休養感」は健康維持に重要です。  
今回は、睡眠の質を上げる《快眠のスイッチ》について紹介します。

- 1 副交感のスイッチを入れる：寝る前にリラックスできる時間を設ける**  
副交感神経が優位な状態になると血圧や脈拍数が下がり、呼吸が穏やかになり眠りに入りやすい。  
●寝る前の読書 ●アロマをたく ●ぬるま湯につかる  
\*スマホやタブレットの画面からは“ブルーライト”が発せられているので寝る前はさげよう。  
体内時計を乱す作用もあり。
- 2 体内時計のスイッチを入れる：朝起きたら日光を浴びる**  
体内時計は光によって調節されているため、朝起きたらカーテンを開け日光を浴びよう。  
\*休日長めに眠りたいときは、平日に起きる時刻とのずれを2時間以内にとどめるようにしましょう。  
それでも眠い時は、昼寝で補おう。時間は30分以内。
- 3 眠れないことへの焦りスイッチを入れない：眠れない時は無理に眠ろうとしない**  
「眠らないといけな」などの不安からよけい眠れなくなってしまうことがある。その時は  
●眠くなるまで寝床に入らない  
●10分しても眠れない、夜中に目覚め寝付けなければいったん寝床からでる。  
また、寝床は寝るだけの場所と決める。  
日中の昼寝を短くする、日中適度な運動をすることで程よく体が疲れて寝つきが良くなり、夜中に目が覚めるのを減らすことに繋がります。



### < 学生相談等の問い合わせ、予約 >

保健室0235(28)2817 または 学務担当0235(28)2808 ✉ yu-nouhoken@jm.kj.yamagata-u.ac.jp