

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
				● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
4	5	6	7	8	9	10
	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
		修論発表				
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日		● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● ◇精神科相談◇ 15:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
		卒論発表				
18	19	20	21	22	23	24
	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
25	26	27	28	29		
前期入試	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00		

「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」「咽頭結膜熱」「A型溶血性レンサ球菌咽頭炎」に気を付けよう！

新型コロナウイルス感染症の山形県報告数は昨年夏に増加その後は比較的低い水準でしたが現在増加傾向です。

インフルエンザ、咽頭結膜熱、A型溶血性レンサ球菌咽頭炎は**警報レベル**インフルエンザ、咽頭結膜熱は先週よりも**増加**しています。

感染対策として“手洗い”“換気”は引き続き有効です。
寒い時期になりますが、定期的に窓を開けるようこころがけましょう。



保健室

■ 学生相談室 学生相談室の予約はこちらへ

- 加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）
- 水崎優希カウンセラー（臨床心理士）



あっという間に学期末ですね。

試験やレポート、卒業研究発表会が終われば春休みに入ります。

4年生の皆さんは今までの学びの成果を卒業研究という形にまとめる作業がもう少し続くかと思いますが、残りの学生生活も楽しみながら頑張ってください。今年は暖冬といえど寒い日が続きますので、身体を温めて過ごしましょう。

“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 ●ぬるま湯につかる ●アロマをたく

* 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よう。
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

「眠れないといけな」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いなら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。

