



保健センターだより



城西大学保健センター 2022年新春号

～冬のストレス対策～ 冬うつにご注意を！！

「やる気が出ない」「眠くてたまらない」…。最近そんな不調を感じていませんか？それは「冬うつ症状」のせいかもしれません。冬は日照時間が短く、気分を安定させるセロトニンの分泌が低下し、気持ちが沈みやすくなります。また寒さが厳しくなると、快適に過ごすにくくなり、ストレスがたまりやすくなる「ウインターブルー」とも呼ばれています。

冬うつ予防のための4つの対策

- ①しっかり6時間は睡眠をとりましょう。 ウイルス感染予防や免疫力の低下を防ぎます。
 - ②ストレスに効く食べ物。 蛋白質やビタミンB群、ビタミンC、カルシウムはイライラを押さええます。
 - ③一日30分午前中に日光浴や散歩をしましょう。 体内時計の乱れと自律神経を整えます。深呼吸も取り入れて。
 - ④身体を温める温活習慣 効率的に温める3つの首(首、手首、足首)と3つの部位(目、腹部、腰)を特に温めます。
- 生活習慣を見直し、身体に無理のない対策で、寒い冬を乗り越えましょう！！



◆教職員の皆さま◆

2022年度の教職員健康診断は

5月18(水)19(木)20(金)の3日間になります。時間は8:15からです。

男女の時間を確認して必ず受診して下さい。薬学部・理学部の教員の方は有機溶剤、特化物の検査もあります。(坂戸キャンパスのみ)

コロナ禍で、病院でのドック受診が不安である方はなるべく本学の定期健康診断を受診する事をおすすめします。

長期化する新型コロナウイルス禍において、仕事や生活で悩みやストレスを感じていませんか。一人で抱えこまないようご自身の心の状態のチェックや、悩みを相談できる窓口をご紹介します。

教職員の方は学生相談室ではなく下記をご利用下さい。

「第一生命けんこうサポートデスク」 0120-681-860

「私学事業団 健康相談ダイヤル」 03-3813-5321



学生相談室より

迎春の余韻ある中で期末試験が始まり、その後は季節も学年も切り替わりの春休みへと続きます。ちょっと気が早いのですが、春休みは新学期を見据えた休息や充電期間として過ごす面も

必要でしょう。休息には睡眠の果たす役割はとても重要です。ただ睡眠の役割は、休息だけではありません。睡眠中の脳は記憶を整理したり、覚えた動作を反復練習したりして、今日よりも明日がよりよくなるためにも働いていることがわかってきています。またフリーな期間が長期に続くときに生活リズムを安定させ心身の調子を保つには、スケジュールが決まった授業期間よりも、皆さん自身がより主体的に時間を意識して生活することが肝要にもなります。・起床時間を一定にする ・身体を動かす時間を作る ・一日の中に何かルーティンを作る ・一週間の大まかな行動予定を立てる、などを意識して過ごし、安心して新年度を迎えましょう。

ノロウイルス・食中毒

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、

ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします

ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起しやすいため、注意が必要です。

また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

体温測定や血圧測定など

普段からご自身の健康チェックをしてみましょう！！

冬は特に注意が必要です

・感染したらどうなるの？

感染した場合、約24～48時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出てきます。

・感染しないために！

①手洗いをしっかりと！

～特に食事前、トイレの後、

調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。～

②「食品」からの感染を防ぐ！

～加熱して食べる食材は、中心部までしっかりと火を通しましょう。～



坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00
※時期により18:30まで
- ・電話 049-271-7725
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階(教務課カウンター向か)

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00～17:00(1号棟)
9:30～17:00(3号棟)
17:00～21:30(夜間)
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)