

保 健 便 り (秋) No.100

2018年11月28日(水) 沖縄刊サ教学院大学 沖縄刊サ教短期大学
(学生支援部学生課 保健室)

保健室です。キリ学祭や実習とお疲れ様です。4月に行なった「2018年学生生活健康調査」の結果から気になる項目を載せています。半年経った今はどうですか？

少しずつ体調不良の学生の保健室来室が増えています。しっかり食べて体調管理をしましょう。

「2018年学生生活健康調査」

*朝食を食べよう！！

●集中力 UP ●イライラ解消

●太りにくい体質に

・脳の活動エネルギーはブドウ糖、朝食抜きはそのエネルギーが不足状態に。集中力低下やイライラのもとになります。

・体内時計は「光・食事」で調整されています。朝食を抜くと体内時計がずれることになり、エネルギーを消費しない、脂肪を蓄積しやすいことで体重増加につながります。

*ストレス解消

ストレスや不規則な生活によって、自律神経のバランスが崩れ、不調を起こしやすくなります。

ゆっくり

呼吸法等は手軽にできます。(空気の流れを意識しながら吸って吐く)

学生相談室も活用してください(裏面)

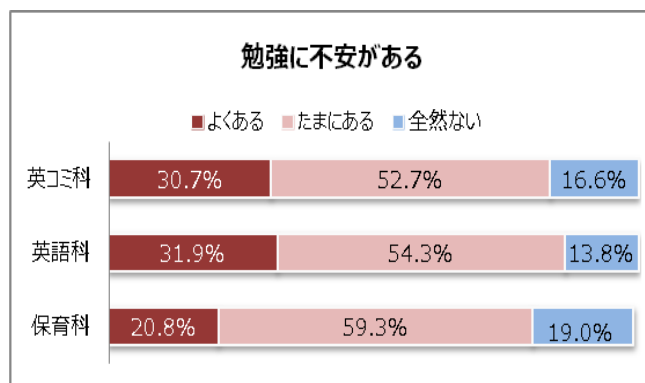
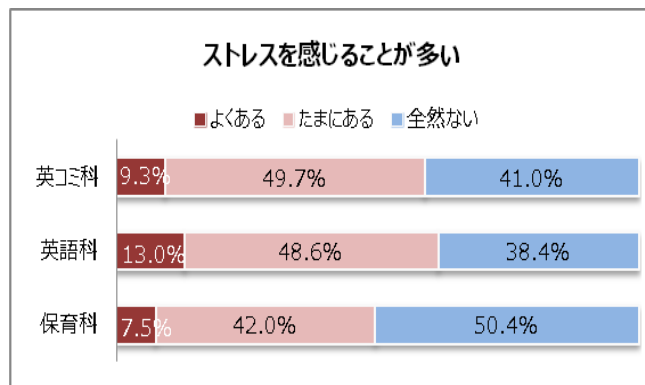
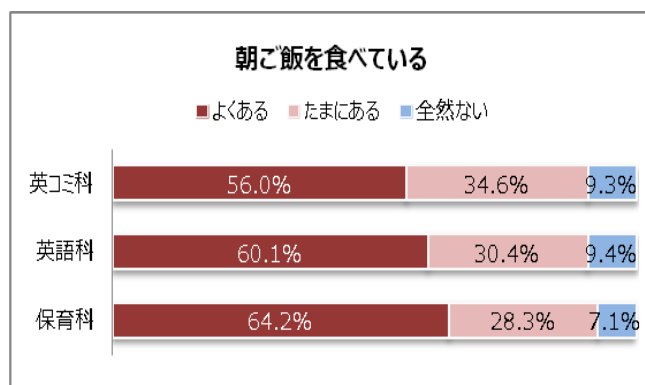
*学習支援センターを活用しよう！

全国の大学生の不安や悩みの第3位(短大2位)※

※日本学生支援機構「H28学生生活調査結果」



学習支援センター：ユニオン奥、電話 946-1274



キリ学 HP にも紹介されています。

学生相談室案内

学業、進路や就職、性格や対人関係の悩み、心の健康など、様々な個人的問題に直面する時期だといってもいいでしょう。また、長い人生の中で、2年および4年間の大学生生活は実に、貴重で大きな意味を持っています。この時期に学問だけでなく精神面も成長させたいと願う学生も多いことでしょう。

学生生活の中で感じたり出会ったりするどのような事柄についてもカウンセラーと共に考え、話し合い相談できます。

【カウンセラー在室時間】 後期の時間が変更になりました。

困ったことは一人で悩まず相談しましょう。

<p>*大城 りえ先生（保育科教授 学内カウンセラー）</p> <p>時間：月 11：00～12：30</p> <p>場所：事務棟内（学生相談室）</p>	<p>*仲里 由香利先生（非常勤カウンセラー）</p> <p>時間：木 10：30～12：00 金 14：00～15：30</p> <p>場所：事務棟内（学生相談室）</p>
---	---

伝言板

★ 就職や実習の為に健康診断書が必要な学生は教務課前の証明発行機から入手してください。300 円の発行料が必要です。ただし、今年度の定期健康診断を受診した人に限ります。

★ 校医（新垣民樹先生）による健康相談日

- 12/11（火）、12/18（火）の12：45～13：30
- 場所：保健室



風邪・インフルエンザ予防

- ① 食事の前や帰宅後は、必ず「手洗い・うがい」をする。
- ② 十分な栄養と睡眠をとる。
- ③ 早めの**予防接種**をする。
- ④ **咳エチケット**の実行をする。
- ⑤ 室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保つ。
- ⑥ 不要不急の外出を避ける。

かぜかな?と思ったら
早めに休養を!

