

さくらウェルネス

第1号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成26年6月30日

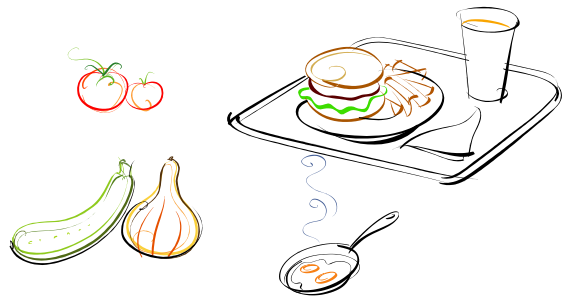
ごあいさつ

この度、健康管理室からニュースレター「さくらウェルネス」を発行することになりました。「ウェルネス」とは、身体的、精神的、社会的に健康な生き方を指すものです。私達の毎日の生活を見直し、心身の健康と人間関係などの社会的健康も目指しながら、幸福で充実した人生を送っていただくことを願っております。年4回の発行予定です。ひとつでも、皆さんのお役に立てる情報をお届けできればと思っております。

前期がスタートして、2か月以上が過ぎましたね。1年生の皆さんは、短大の生活に慣れましたか！？

<朝食のススメ！> (*^。^*)/

1日のスタートは朝食から！



◎朝食のいいところ◎

- 寝ぼけている脳と体を起こす～噛むことと食物が入ることが刺激になり、胃や腸も動きだし、脳も目覚めます。朝食を摂っている人の方が成績が良いという、統計結果もありますよ。
- 体にエネルギーを充填～これから活動するために必要なエネルギーを、体にしっかりと与えてあげましょう。炭水化物、蛋白質、ビタミン、ミネラル、水分をバランスよく摂りましょう。
- 便秘が付きやすい～便秘に悩んでいる人は、しっかり食べて飲んで、腸へ刺激を与えましょう。
- 太りにくい～朝食で摂るエネルギーは、活動に回されることが多いので、しっかり食べても太りにくいのです。さらに、脳が「飢餓状態」を心配しないので、ストレスが減り、脂肪を蓄えようとしないので、よけいに太りにくくなります。

<ストレス対策>

◎ひとりで抱え込まない!◎



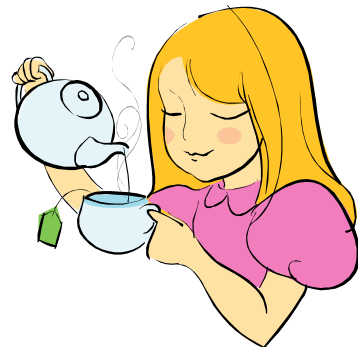
短大での生活は、なかなか忙しいと思います。遅い時間まで講義があったり、課題のレポートが難しかったり、サークル活動やバイトがあったり、土日ボランティアに参加したり・・・通学に時間がかかって、帰宅が遅くなる人も多いでしょう。疲れがたまってないですか!?

そんな時は、まず睡眠時間を確保する、ご飯をきちんと食べる、ちょっとした空き時間を無駄にしないで課題をやる、軽い運動をする、時には好きなことをしてのんびり過ごすなど、いろいろ工夫をしてみましょう。

でも! 気分がひどく落ち込んで、やる気がおきない日が続いたり、眠れない日が続いたりしたら、要注意。早めに誰かに相談しましょう。家の人、友達、先生、学生相談室、メンタルクリニック・・・誰かに言いましょう。健康管理室も、いつでもお待ちしております。来て下さいね。

<生理痛対策>

◎こんな工夫を~♡



梅雨~夏の時期、冷房のためか、意外に生理痛がひどいという人が増えます。

- お腹を締め付けない、ゆったりした服を選ぶ
- 温カイロで、お腹や腰をあたためる
- 上着やひざ掛けを用意する
- 軽い体操をしたり、お風呂で温まったりして、血液循環をよくする
- 飲みものは、冷たいものばかりでなく、温かいものや、生姜が入っているものなどを選ぶ

梅雨空が続いていますね。

最近、気温の差が大きくなり体調を崩してしまう人が増えています。体調が良くない時は無理をしないで、健康管理室を利用したり、病院で受診しましょう。早めの手当が大事です。

