



新年度になり2か月が過ぎました。ここまでの2か月、どんな毎日でしたか。
1年生のみなさん、慣れない新生活に疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。
2年生は就活や実習に忙しい毎日ですね。前期も折り返しを迎えています。少し休憩しませんか。



あなたのリフレッシュ法はなんですか？

～心身のストレスサインを見逃さないで～

梅雨の時季に入り、外はジメジメしていますが、みなさんの体の調子はいかがですか？

心のストレスサイン

- ・すぐにイライラする
- ・気分が落ち込む
- ・集中力が低下する
- ・眠れない
- ・焦りや不安を感じる



体のストレスサイン

- ・疲れやすい
- ・だるい
- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振など

当てはまるものはありましたか？ストレスや疲れが蓄積すると、心身に支障をきたし、日常生活にも影響が出てきます。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、リラックスできる時間を作りましょう。ストレスに早めに気づき、対処できるといいですね。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる

リラックス 「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る

リフレッシュ 「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる

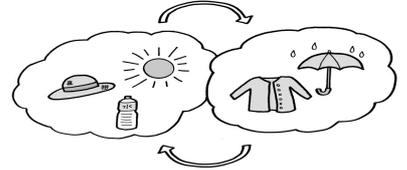
リカバー 「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

天候の変化にご注意ください

6月に入り、衣替えも済んでいます梅雨入りも発表され、真夏のように暑い日から雨が続き気温の低い日もあります。寒暖差が激しいと体調も崩しやすいです。気候・気温にあった服装・生活を心がけてください。ロッカーなどにカーディガンや雨具、着替えなどを備えておいてもいいですね。



また、雨の日は路面や室内も濡れていると滑りやすいです。転倒してけがをする人の来室も増えています。道路での転倒は事故につながることもありますので、ヒールの高い靴は控えたり、周りをよく見て時間と気持ちに余裕のある行動を心がけましょう。



自転車の傘さし運転やスマホを見ながらの移動は危険ですので絶対にやめましょう。



健康管理室からお知らせ



- ◇ 4月に実施した**健康診断の結果**を学生支援部より配付しております。医療機関の受診を勧められた人は早めに受診し、健康管理室まで結果を報告してください。まだ**健康診断**を受けていない学生は、受診する医療機関が決まっておりますので健康管理室で予約を取るようになしてください。
- ◇ **麻疹風疹の抗体（血液）検査**について、所見のあった学生には予防接種について話をしています。その後、予防接種を受けた場合は健康管理室までお知らせください。また、予防接種後に再度抗体検査を受けたい場合は医療機関を紹介できますのでお問い合わせください。
- ◇ 入学時に提出してもらった**健康調査票に変更があった場合（緊急連絡先や個人携帯番号等）**は、けがや病気等で緊急に連絡を取る際に重要な情報ですので、必ず健康管理室までお知らせください。



健康管理室は、皆さんの健康に関すること（体の健康、心の健康）や日常生活で困っていること、不安なことなどがある場合、そうでない場合も、いつでもだれでも来室していい部屋です。定期的に身長や体重、血圧などを測定したい人もお話しください。スクールカウンセラーの先生の学生相談窓口もやっています。気軽に来室してくださいね。

健康管理室 開室時間 月曜～金曜 10:00～16:00