

さくらウェルネス 第28号



桜の聖母短期大学

健康支援総合センター 健康管理室

令和3年1月

新しい年を迎え、それぞれの目標に向かって気持ちも新たにしているのではないのでしょうか。

冬場は乾燥や寒さから体調を崩しやすい時期です。少しでも快適に、充実した日々を送ることができるよう、心と体の健康について日頃から心掛けましょう。

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

何らかの障がいをお持ちの学生が、学生生活における不利益を受けないように、また安全かつ円滑に学生生活を送れるよう、健康管理室には「障がい学生相談窓口」を設置しています。

週2~3日、無料スクールカウンセリングを利用できる日もあります。

障がいの有無に関わらず、ご希望の学生は、健康管理室で予約を取ることができますので、気軽に相談してください。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



寒いこの季節… 3つの首を温めよう

首、手首、足首は太い血管が通っている場所です。
ここを温めることで、体感温度がずいぶん変わるそうです。

健康管理室では、ホッカイロや持ち運びに便利な
小さめの湯たんぽ、ひざ掛けなども貸し出しています。
教室内の換気をしていることもあり、寒さを感じるこ
とがあるかと思います。我慢せず、相談に来てくだ
さいね。



- くび
マフラーや
ネック
ウォーマーで
- て
手くび
て
手ぶくろで
- あし
足くび
ブーツや
くつしたで

手荒れを防ぐために



毎日の頻回な手洗い、消毒の影響で、手が荒れてしまっ
ている方も多いのではないのでしょうか。
手荒れを防ぐポイントをまとめてみました。

☆手洗いは水かぬるま湯で

熱いお湯で洗うと、皮脂も一緒に落としてしまいます。
人肌くらいの温度がおすすめ。

☆洗った後は濡れたままにしない

濡れたままにしておくと、手の乾燥が進んでしまいます。
また、濡れたままの手は菌が付きやすい状態です。

手を洗ったらすぐに清潔なハンカチで水分をふき取りましょ
う。

☆ハンドソープは低刺激のものを選んでみましょう

肌と同じ、弱酸性のものがオススメ。

からだも乾燥します!

空気が乾燥し、手やくちびるも乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥をふせぎましょう。また、鼻やのど、気管にあり、からだの中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によつてのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切なのです。

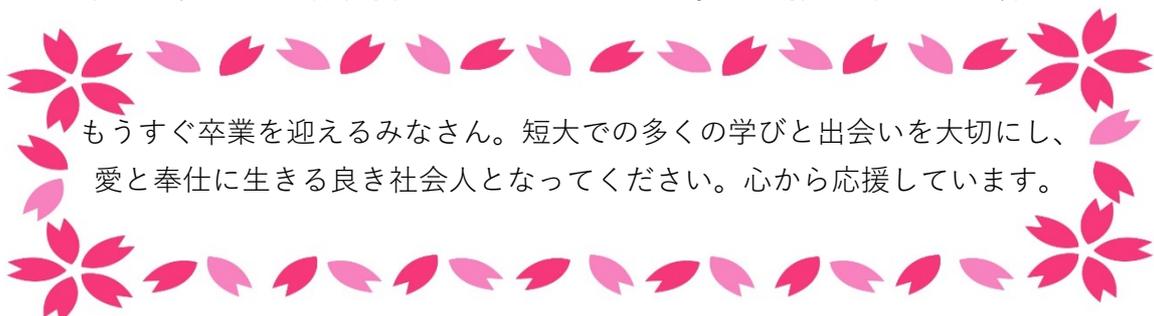


健康管理室よりお知らせ

☆健康診断の結果をお返ししました。まだ手元がない方は、健康管理室まで来室をお願いします。

また、受診した方は健康管理室までお知らせください。

☆健康管理室の利用は、一人20分程度とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。



もうすぐ卒業を迎えるみなさん。短大での多くの学びと出会いを大切に、
愛と奉仕に生きる良き社会人となってください。心から応援しています。

