

さくらウェルネス 第32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4年1月

新しい年を迎えました。今年はどんな一年にしますか？早めに冬休みモードから切り替え、進級や新生活に向けて準備していきたいですね。

寒さの厳しい日が続いています。体調管理をしっかりと行い、元気に冬を乗り切りましょう。



油断禁物！感染症予防に努めましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



新型コロナウイルスの変異株が流行し始め、福島県でも感染者が急増しています。冬は色々な感染症も流行る時期ですので、自分は大丈夫！と思わずに、気を引き締めて、感染予防を徹底していきましょう。

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

「免疫」を高めよう！

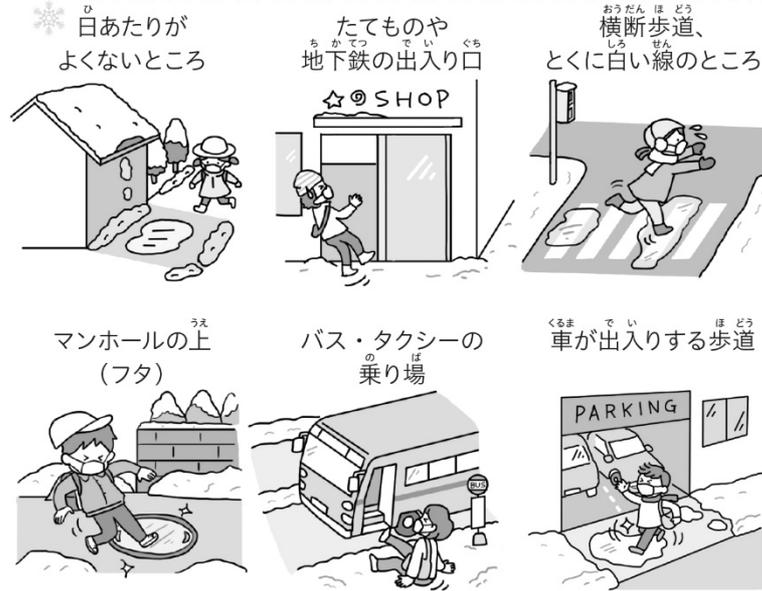
「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！

ツルツルの道路…転倒にもご注意を！



年末から大寒波の影響でとても寒い日が続きました。まだまだ厳しい寒さは続きます。道路の凍結にも十分注意して行動しましょう。

ゆき みち 雪道・こおった道、ココがキケン！



☆焦りは禁物！急がずゆっくりと。余裕をもって家を出るようにしましょう。

☆持ち物にも工夫を。リュックなど両手があくものを持つようにしてみることも大切ですね。

雪道を「すべらず」「ころばず」歩くには？



ゆき みち 雪道やこおった道を歩くときは『ゆっくり』『少しずつ』すすみましょう！



進級・新生活に向けて、話をしてみませんか？

本学には、月に数回、スクールカウンセラーの先生が来てくださっています。

心と体の健康について、自分の性格の悩み、友人関係、進路について、家庭・家族のこと…等、悩みはないけれど興味があるので話してみたいという方もOKです！

進級・新生活に向けて、思うことや考えていることを話してみませんか？

相談室（マリアンホール3階 Rm.355）で1回50分間、ゆっくりと話をすることができます。

健康管理室で予約を取ることができますので、興味のある方は、お気軽にご相談ください。



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。

いつでも相談を受け付けていますので、健康管理室までご連絡ください。