

さくらウェルネス第36号

令和5年1月
桜の聖母短期大学
健康管理室



寒さが厳しくなるにつれて健康管理室でも体調不良者の来室が増えています。多忙な時期で心も体も疲れを感じていることと思います。後期も残すところあとわずかです。2年生は卒業も控えています。体調管理をしっかりとって新年度へ向けて明るい旅立ちになるよう準備しましょう。

寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防もいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

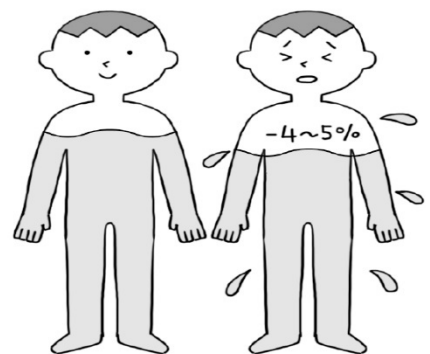
防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうな、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



冬なのに? 冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか? でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

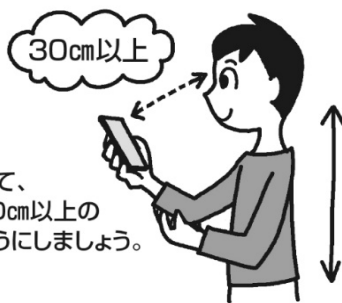
冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！

新しい道へ —「これから」のために—



2年生の皆さんは4月から進学、就職とまた新しい生活が始まりますね。1年生の皆さんも進級し、将来へ向けて忙しい毎日になります。「これから」始まる生活において、健康面で大切にしてほしいことをあらためてお伝えします。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



気合いを入れすぎず、心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。肩の力を適度に抜いて備えましょう。

けが・病気の治療は早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。新生活が始まる前に受診を。



新生活は誰もが不安や緊張を感じるものです。春休み中も健康には十分留意して新年度への準備を整えましょう。不安なことがあれば健康管理室でも話を聞きます。気軽に利用してください。

※ 1年生の皆さんは新年度4月に健康診断があります。詳細は後日お知らせしますが、必ず受けただけが必要です。学校からのお知らせをよく確認してください。