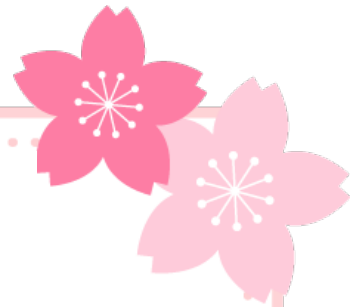


# さくらウェルネス 第40号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和6年1月



新しい年を迎えました。今年はどんな1年にしたいですか？  
寒さに加え、空気も乾燥する時期です。感染症の流行も続いています。  
進級・新生活へ向けて、心身を整え、明るい気持ちで準備をしていけるといい  
ですね。  
本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですよね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

### 心の健康を守る一つの方法として、 スクールカウンセリングを受けてみませんか？

進級や新生活を控え、将来の不安などを抱えている方もいるのではないのでしょうか。心がモヤっとしている…そんな時は、誰かに話をしてみることで、心がちょっぴり軽くなったりすることもあります。

本校では月に数回、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 \*自分の性格について \*友人関係について \*進路 \*家族のこと…どんなことでも大丈夫です。1回50分間、空きコマやお昼休みの時間帯に、相談室（マリアンホール3F Rm.355）でゆっくりと話をすることができます。

まずは、お気軽に健康管理室まで♪

健康管理室前に案内も掲示していますので、ご覧ください。

また、健康管理室でも相談を受け付けています。お気軽に顔を出してくださいね。



# 感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて  
すみずみまで!  
二度洗いが  
効果的!



最後はよく洗い流して



水気をふきとる

現在もインフルエンザやコロナウイルスをはじめ、様々な感染症が流行っています。引き続き、気を引き締めて感染症対策を続けていきましょう。感染症対策の基本は、手洗いです。そして、手を洗ったら、きちんと乾かすことがポイントです!

濡れたままの手は、ウイルスや菌が付きやすい状態になっています。

きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです



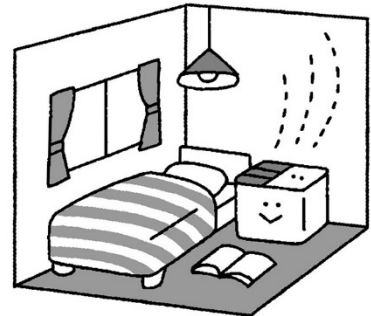
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

なんとなく体調が良くないような気がする…そんな時は、早めの対策が肝心です。「登校してみたけれど、だんだんと具合が悪くなってしまった。」と健康管理室に来る学生も時々見受けられます。体調不良の特効薬は、しっかり休むことです。無理をして、長引いてしまつては本末転倒❗思い切って休む決断も大切です。

### ☆健康診断について☆

来年度4月初めには、新1年生を迎え、健康診断があります。学校保健安全法に基づき、全ての学生を対象に毎年実施しています。健康診断は、自分の健康管理のためだけでなく、集団生活が行われる学内での疾病予防のためにも必要なので、全ての学生が受けることになっています。健康診断書は、実習や就職に必要なものとなりますので、必ず受けるようにしてください。就活等で当日どうしても受けられない場合は、学校までお知らせください。後日指定のクリニックで個別受診になります。