

# さくらウェルネス 第41号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和6年6月

ごきげんよう！健康管理室では年に4回、さくらウェルネスを発行しています。学校生活が充実したものとなるよう、皆さんのお役に立てる情報をお届けできればと思っています。

もうすぐ梅雨がやってきますね。

どんより天気の日には、体調が思わしくないなあと感じることはありませんか？

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

## ◆◆◆健康管理室からのお知らせ◆◆◆

### ◎健康診断の結果をお渡しします

4月に行った健康診断結果をお渡しします。自分の健康に目を向けることは、社会に出てからもとても大切です。今回の結果だけでなく、普段気になっていることがある方は早めに受診を試みましょう。健康管理室でも相談にのりますよ。お気軽にご相談ください。

また、麻疹・風疹の抗体検査も行いました(1年生)。抗体が少ない(擬陽性)、足りない(陰性)皆さんには、医療機関でのご相談をお勧めしています。2年生の皆さんもこの機会に、昨年の結果を今一度確認してみてください。麻疹・風疹のワクチンを接種した場合には、健康管理室までお知らせください。

### ◎住所・電話番号が変更になった方

入学時に「健康調査票」を提出していただきました。住所や電話番号(親御さんも含め)に変更があった場合には、必ず健康管理室までお知らせください。緊急での連絡を取る際に重要な情報です。



## 心と体、疲れていませんか？

入学から2か月あまり。そろそろ疲れが出てくる頃です。無理をしないで、心の健康にも目を向けてみましょう。

### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



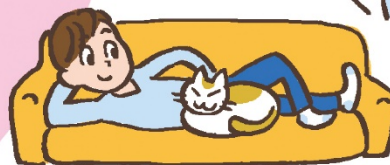
### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ！



### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。

本校では、スクールカウンセリングも行っています。内容はどんなことでもかまいません！相談室（マリアンホール 3F Rm.355）で1回50分間、空きコマやお昼休みを利用し、スクールカウンセラーとお話することができます。

予約をお取りしますので、興味のある方はお気軽に健康管理室まで♪

健康管理室前掲示板に  
案内を掲示しています  
ので、ご活用ください♪

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

