



さくらウェルネス 第46号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和7年6月

新年度が始まって2カ月がすぎました。

1年生のみなさん、新生活には慣れましたか？2年生のみなさんは実習や就職活動などで忙しい毎日を過ごしていることでしょう。季節の変わり目は体調も崩しやすく、疲れも溜まり始める頃ですね。今月も皆さんが充実した毎日を送ることができるよう、健康のお役にたてる情報をお届けしていきたいと思います。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする、という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下のことに気を付けて、この時期を乗り越えましょう！

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



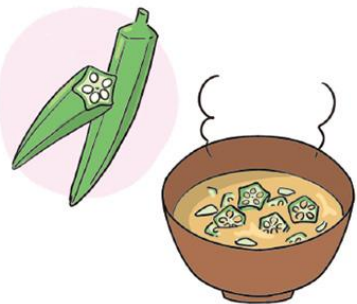
お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かいお味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。



健康管理室からのお知らせ



- 1年生で麻疹風疹抗体検査について抗体が陰性、もしくは擬陽性だった方は、これからの実習やインターンシップ、海外渡航の際に抗体値結果が必要になってきますので、かかりつけ医へお早めに相談してください。
追加の予防接種を受けた場合は、予防接種済み証、もしくは接種済みのシールが貼ってある母子手帳を持って健康管理室までお知らせください。
- 入学時に提出してもらった健康調査票に変更があった場合（緊急連絡先や個人携帯番号等）は、けがや病気等で緊急に連絡をとる際に必要な情報ですので、必ず健康管理室まで変更をお知らせください。
- 健康管理室は皆さんの健康に関すること（体と心の健康）や日常生活で困っていること、不安なことなどがある場合、いつでも来室していい部屋です。スクールカウンセラーの先生の学生相談窓口も行っていますので、気軽に来室して下さいね。